

إعداد

عبد العزيز كامل المنيلاوي

مكتبة جزيرة الورد

المنصورة. تقاطع شارع عبد السلام عارف وشارع الهادى

ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

الطبعة الأولى

١٩٩٥م - ١٤١٥هـ

مكتبة جزيرة الورد

المنصورة - تقاطع شارع عبد السلام عارف وشارع الهادى

ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

لا جمال بغير صحة . . هذه حقيقة يعرفها الجميع، ويجب أن تضعها كل فتاة وسيدة أمام عينيها جيداً . . ، ويجب أيضا أن تتولى كل فتاة إعداد نفسها بدنيا وروحيا وصحياً حتى تتمتع بالصحة والجمال وتصل إلى ما ترجوه من الصفات الجميلة .

وللصحة أساسيات ـ رغم أنها بسيطة ـ تجهلها معظم الفتيات اليوم .

إن البشرة الجميلة الزائفة أصبحت معروضة فى الأسواق وفى متناول الجميع عن طريق مستحضرات التجميل لكنها جمال زائف ولايمكن أن تخفى عيوب البشرة إلى الأبد . . فما أكثر ما تنحسر المساحيق لتُظهر ما تحتها من عيوب لم تكن المرأة فى حاجة أو رغبة فى إظهارها، بل وبذلت جهداً مضنياً لإخفائها .

والجمال فى حد ذاته ليس جمال الوجه فقط . . بل يتعدى ذلك إلى رشاقة القوام وتناسقه، والتمتع بصحة جيدة، ولباقة فى الحديث، وحُسن التَصَرُّف .

وللرشاقة والصحة والجمال أسباب سهلة ومُيَسَّرة وبسيطة يمكن للفتاة بمراعاتها الوصول إلى ماتصبو إليه من الصورة البهية النضرة فى عيون الآخرين .

وهذا البحث المُيَسَّر الذى بين يديك يبحث فى أسباب الجمال والصحة الرشاقة والتى لايمكن أن تتجاهلها كل فتاة أو امرأة فى مرحلة المراهقة وما بعدها .

وقد قَسَّمنا هذا البحث إلى ثلاثة أقسام :

القسم الأول :

ويتناول أسرار الصحة والتى هى أساس الجمال وكيفية تحقيق الرشاقة، وأضرار البدانة وكيفية مقاومتها، وتنظيم الغذاء، والرياضة وكيف نمارسها ومتى؟

القسم الثانى :

كيف تكون الفتاة طبيبة لنفسها، كيف تكتسب الصحة والعافية؟، كيف تحافظ

على ما أعطاه الله لها من جمال؟

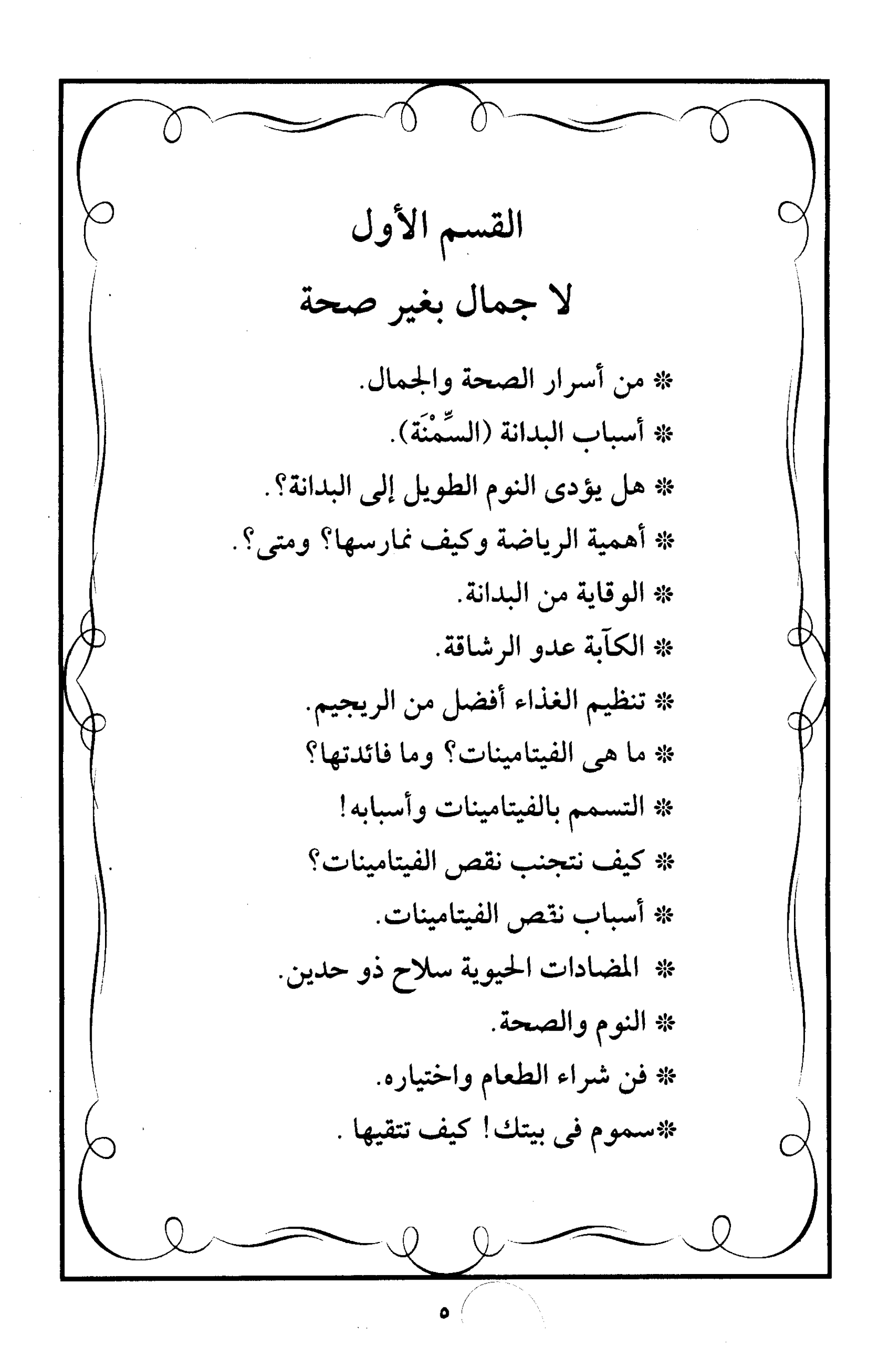
القسم الثالث:

نتناول فيه أشهر المشاكل الصحية التى تشكو منها أكثر الإناث خاصة فى مرحلة المراهقة.

إن هذا البحث الصغير المُيَسَّر هو ضمن سلسلة الأسرة التى ننوى إصدارها إن شاء الله تعالى والتى تتناول كل ما يتصل بالمرأة فى ملبسها وصحتها وجمالها وبيتها وهواياتها ومطبخها.

نسأل الله التوفيق والسداد.

عبد العزيز



القسم الأول

لا جمال بغير صحة

* من أسرار الصحة والجمال.
* أسباب البدانة (السِّمْنَة).
* هل يؤدى النوم الطويل إلى البدانة؟.
* أهمية الرياضة وكيف نمارسها؟ ومتى؟.
* الوقاية من البدانة.
* الكآبة عدو الرشاقة.
* تنظيم الغذاء أفضل من الريجيم.
* ما هى الفيتامينات؟ وما فائدتها؟
* التسمم بالفيتامينات وأسبابه!
* كيف نتجنب نقص الفيتامينات؟
* أسباب نقص الفيتامينات.
* المضادات الحيوية سلاح ذو حدين.
* النوم والصحة.
* فن شراء الطعام واختياره.
* سموم فى بيتك! كيف تتقيها.

من أسرار الصحة والجمال

هناك أمور بسيطة تخضع لطبائع وسلوكيات وتصرفات الإنسان وعاداته، وهذه الأمور إذا ما رُوعيت فإنها تضمن للإنسان التمتع بالصحة والعافية؛ وليست فى حقيقتها إلا إنماطاً فى الحياة اليومية والصحية يسهل الالتزام بها. . ، والتى تؤدى إلى الوقاية من الأمراض والتمتع بصحة طيبة وعافية. ويمكن للإنسان التحكم فيها، وهى:

١ ـ تقليل الدهون والكوليسترول فى الغذاء:

توجد عدة عوامل تهيئ الإنسان للإصابة بأمراض القلب والشرايين منها الوراثة والتدخين وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر والسِّمنة (البدانة)، وتلعب الأطعمة التى يتناولها الإنسان دوراً كبيراً فى تهيئته للإصابة بهذه الأمراض.

وقد دلت الأبحاث على أن الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والكوليسترول هى أهم مسببات هذه الأمراض. . ، وتوجد الدهون المشبعة والكوليسترول فى اللحوم المرتفعة فى نسبة الدهن، والبيض والحليب الكامل الدسم. وكثير من الحلوى خاصة المستخدم فى صناعتها الشحوم الحيوانية (كالسمن البلدى). بل إن كثيراً من الزيوت النباتية (على وجه الخصوص زيوت النخيل وجوز الهند) وإن كانت خالية من الكوليسترول إلا أنها تحتوى على مقدار كبير من الدهون المشبعة. . ، والإسراف فى تعاطى أى من هذه الزيوت يمكن أن يؤدى إلى زيادة مستوى الكوليسترول بالدم.

ويعمل الكوليسترول على إحداث ترسيبات فى داخل الشرايين وبمرور الأيام تزداد هذه الترسبات فتضيق الشرايين ـ وقد يحدث انسداد لها ـ ويتناقص تدفق الدم فيها. . ثم فى النهاية تتكون جلطات دموية فى المكان الضيق مما يؤدى إلى الإصابة بالنوبة القلبية.

إن الحد من تناول الأطعمة المحتوية على الدهون المشبعة والكوليسترول يمكن أن يساعد فى خفض نسبة الكوليسترول فى الدم.

٢ ـ إبتعد عن التدخين:

التدخين هو أكبر سلوك بشرى إضراراً بالصحة، ويسبب آلاف الوفيات كل

عام بأمراض الكلية والقلب وسرطان الرئة والحلق والمرىء والفم والمثانة والبنكرياس.

إنه قد ثبت أن سرطان الرئة - المرتبط ارتباطاً وثيقاً بعادة التدخين - يتفشى كثيراً بين المدخنين والمدخنات عن غيرهم، كما تشير الدراسات إلى أنه توجد أدلة مؤكدة على أن سرطان عنق الرحم أوسع انتشاراً بين النساء المدخنات عن غيرهن من غير المدخنات.

كما أفادت الدراسات الجادة الحديثة إلى أن المرأة المدخنة أسرع وصولاً إلى سن اليأس قبل أوانها؛ لأن المواد السامة الموجودة فى الدخان تسبب الإسراع من زوال هرمون الإستروجين من جسم المرأة وهو الهرمون الذى يمنع انقطاع الحيض وبالتالى تأخير الوصول إلى سن اليأس.

كما أن النوبات القلبية تزداد نسبتها بين النساء اللواتى يبلغن سن اليأس، ويأتى التدخين ليزيد من هذه النسبة.

إن الإقلاع عن التدخين يقلل من فرصة الإصابة بالأمراض المرتبطة به مهما كانت مدة التدخين التى تعاطاها المدخن.. فإنه بعد مرور ١٥عام على الامتناع عن التدخين تصبح فرصة إصابة المُدَخِّن السابق بسرطان الرئة مماثلة لفرصة إصابة أى شخص آخر ممن لم يدخنوا قط فى حياتهم!.

٣ ـ الامتناع عن الخمور والكحول:

إن جسم المرأة أكثر تأثراً بأضرار تناول الخمور والكحول؛لأن جسم المرأة يحتفظ بمحتويات أعلى من الكحول فى الدم بالمقارنة بجسم الرجل الذى فى نفس طولها، ويتعاطى نفس المقدار من الكحول.. وقد فُسِّر ذلك بأن الجسم يحتوى على إنزيم يعمل على تحلل الكحول، وهذا الإنزيم أقل نسبة فى جسم المرأة عن الرجل، مما يؤدى إلى ارتفاع نسبة الكحول فى جسم المرأة عن الرجل ويجعلها أكثر عرضة للإصابة بالأمراض.

إن الإفراط فى شرب الخمور يؤدى إلى الإصابة بسرطان الكبد والفم والرئتين والبنكرياس، وفى النساء تزداد فيهن الإصابة بالنزيف المعدى المعوى وارتفاع ضغط الدم وتراكم الدهون فى الكبد الذى يسبب تضخم الكبد والفشل الكبدى والبدانة وفقر الدم وسوء التغذية .

٤ ـ أهمية ممارسة الرياضة :

ممارسة الرياضة بانتظام تجعل الجسم أقل عرضة للإصابة بالأمراض، وتضيف لجسم الإنسان لياقة وحيوية وجمال.

وأكثر أنواع الرياضة فائدة لجسم الإنسان هى الرياضة التى تمارس فى الهواء الطلق كالمشى والجرى والسباحة وركوب الدراجات، فهذه الأنواع تحسن كثيراً من أداء وتقوية القلب وتخفض من فرص الإصابة بالنوبات القلبية.

كما تفيد ممارسة الرياضة فى التخلص من البدانة وتخفيف الوزن.

ويجب أن يمارس الإنسان الرياضة كهواية وتسلية ثلاث مرات أسبوعياً مثلاً لمدة لاتقل عن عشرين دقيقة فى كل مرة دون إجهاد، كما ينبغى أن تكون قوة التمارين كافية لرفع نبضات القلب إلى حد مناسب،وهو الحد الذى يجعل الإنسان قادراً أثناء ممارسة تمارين الرياضة على متابعة الحديث مع أحد الأشخاص، فإذا ما استطاع ذلك فإن معناه أنه مايزال فى حدود المستوى المأمون والمطلوب.

ويفضل الاستحمام بماء دافئ قبل ممارسة التمارين الرياضية، مع الحذر من الانتقال إلى البرودة بشكل مفاجىء. . ، كما يراعى استقامة الظهر أثناء أداء التمارين.

وفى حالات مرضى القلب يجب استشارة الطبيب لتحديد نوع الرياضة المناسبة.

إن التكاسُل وقلة الحركة يؤدى إلى إضعاف عضلات الجسم وإلى الشعور بالإرهاق والتعب عند القيام بأقل مجهود، لذا يُنصح بالمثابرة على نشاط الجسم والحركة للمحافظة على قوة العضلات، علما بأنه من المتوقع الشعور بألم فى الجسم بعد القيام بالتمارين الرياضية ولكنه سرعان مايزول بمتابعة الرياضة والتدريج فى ممارستها والاعتدال فيها.

٥ ـ أهمية إجراء الفحوصات الطبية دورياً :

إن إجراء الفحوصات الطبية أمر ضرورى وبصفة دورية ومنتظمة، وبالكشف الدورى يمكن مثلاً التشخيص المبكر لسرطان القولون والشرج، واكتشاف هذا المرض مبكراً يجعله قابلاً للاستئصال وبنجاح بالجراحة. لكن للأسف هذا المرض إذا ما تم اكتشافه متأخراً فإنه يتعذر الشفاء منه.

وينشأ سرطان القولون بتحول بعض الزوائد فى جدار الأمعاء الغليظة إلى أورام تتحول إلى أورام سرطانية بمرور الأيام. . ، وبتكاثر هذه الخلايا السرطانية يصبح الجدار الداخلى للأمعاء خشناً ويحدث نزيف فى المنطقة المصابة أو تضيق الأمعاء مما يمنع حركتها ويشكل صعوبة فى التبرز. . . ، لذلك يجب وبسرعة أن يراجع الشخص الطبيب إذا شعر بحركات غريبة فى أمعائه وبصفة خاصة إذا اقترن ذلك بنزول دم مع البراز أو إصابة إسهال أو إمساك مجهول الأسباب إذا استمر عشرة أيام فأكثر.

وتساعد الاختبارات على اكتشاف مثل هذه السرطانات مبكراً.

ونفس الشيء مع سرطان عنق الرحم لدى السيدات، إذ يتكون ببطء فى بدايته، ويمكن فى البداية علاج هذا المرض بنسبة نجاح قد تصل إلى ١٠٠٪. . إلا أن إهماله يجعل السرطان يتوغل وينتشر إلى باقى الرحم، لتصبح نسب النجاح فى الشفاء نحو ٨٥٪. . إلا إذا انتشر منه إلى أعضاء أخرى فتنخفض نسبة الشفاء إلى ٣٠٪ فقط.

ومن سوء الطالع أن هذا المرض لاتظهر أعراضه إلا بعد أن يبلغ مرحلة متقدمة، وهذه الأعراض تتمثل فى رائحة كريهة وحدوث نزيف دموى من المهبل بين الدورة الشهرية والأخرى.

وهناك أيضاً سرطان الثدى الذى يسهل اكتشافه فى بداياته، ويسهل عندها معالجته.

إن تصوير الثديين بالأشعة يُمكِّن من اكتشاف أورام الثديين مبكراً قبل أن تكتشف بالفحص الطبى العادى بنحو خمس سنوات.

وينصح السيدات بين عمر ٤٠، ٤٩ بأخذ صورة أشعة للثديين كل عام أو عامين. وبعد عمر ٤٩ ينبغى عمل صورة بالأشعة سنوياً.

ويساهم الفحص الدورى للجسم فى معرفة الأمراض والكشف عنها وعلاجها مبكراً قبل استفحالها.

وينصح عند الكشف الطبى الدورى بقياس ضغط الدم، فإن ضغط الدم المرتفع لا تصاحبه أية أعراض فى العادة، فى حين أنه يؤدى إلى الإصابة بأضرار فى الكلية أو القلب أو المخ.

٦ ـ ضرورة التحكم فى الوزن:

يجب تنظيم الغذاء بحيث لاتزيد نسبة المواد الدهنية فيه على ٢٠٪ من مجموعه، وبهذا القدر يمكن عدم زيادة وزن الجسم؛ لأن الجسم يزداد وزنه بتناول المواد الدسمة.

وتعمل الرياضة على تنشيط القلب والدورة الدموية، ويساعد المشى على تخفيف الوزن الزائد على أن يكون ٥مرات على الأقل فى الأسبوع لمدة لاتقل عن ٤٠ دقيقة فى المرة الواحدة وبلا إجهاد.

وتؤدى زيادة الوزن عن الحد الطبيعى وكذلك نقصه عن الحد الطبيعى إلى اعتلال الجسم.

وتؤثر البدانة بأمراض عدة فى الجسم مثل ارتفاع ضغط الدم، وازدياد مستوى الكوليسترول فى الدم، وتصلب الشرايين، والسكر، وآفات المرارة، والفتاق.. ويلاحظ زيادة حدة أمراض القلب والتهاب المفاصل والنقرس والدوالى وآلام الظهر بزيادة وزن الجسم.

وفى الاتجاه المقابل فإن النحافة الشديدة تؤثر على صحة الجسم، فالإنسان بحاجة إلى وجود احتياطى من الدهون فى جسمه لمعادلة مايطرأ على الجسم من تغييرات طارئة تستدعى استهلاك هذا المخزون كما فى حالات المرض.

ولزيادة وزن الجسم الشديد النحافة يجب تناول الأطعمة ذات المحتوى العالى من السعرات الحرارية، والإكثار من الفواكه الجافة والنشويات والفطائر.

بينما يوصى فى حالة زيادة وزن الجسم عن اللازم بالحد من تناول السكريات لإنقاص الوزن، والتقليل من الأطعمة الدسمة وتناول الخضر والفواكه.

ويراعى فى حالات البدانة المحافظة على انتظام مواعيد تناول الوجبات، وعدم الإسراع فى تناول الطعام، لأن ذلك يجعل الإنسان يتناول كمية كبيرة من الطعام أكثر مما يحتاج دون أن يحس بالشبع.

أما الحوامل فيجب عليهن التقيد بكمية الطعام المتناولة خاصة فى النصف الأول من فترة الحمل لأن الكمية الزائدة من الطعام فإنها ستؤدى إلى زيادة فى وزن الجسم، فعليهن التركيز على الخضروات والفواكه الطازجة للحصول على الفيتامينات اللازمة لنمو الجنين.

٧ ـ أهمية النوم:

إن عدم انتظام موعد النوم ومدته قد يسبب الصداع.

الأفضل تنظيم وقت النوم بحيث ننام ونستيقظ فى مواعيد محددة وثابتة، مع إعطاء الجسم فترة نوم كافية بلا إفراط ولا تقصير.

٨ ـ الاستقرار النفسى:

إن تعرُّض الإنسان للتوتر النفسى يضعف من مقاومته، فالحزن والقلق والأرق والشد العصبى لابد أن يعقبه فترات راحة لإزالة آثارها، وينصح بعدها بممارسة أى نشاط ترفيهى للنفس ورياضة المشى والبعد عن أماكن الضجيج وارتياد أماكن الهدوء.

والمرح والضحك يريحان النفس ويزيلان التوتر ويحسنان الدورة الدموية بعكس الحال مع الكآبة والحزن والضيق.

٩ ـ ترشيد استلاك الأدوية:

لاتُعَوِّد نفسك على استخدام الأدوية والفيتامينات والمضادات الحيوية بنفسك، بل يجب استشارة الطبيب عند تعاطى أى من هذه المواد والأدوية.

١٠ ـ خَفِّف من استهلاك القهوة والشاى:

فهما كالتدخين يعملان على تنشيط هرمون الأدرينالين adrenaline الذى يرفع من إحساس الإنسان بالآلام.. كما أن بهما مواد منبهة تؤثر على استرخاء الإنسان فى نومه وتجعله قلقاً وغير مستريح.

إن شرب القهوة صباحاً والمعدة خالية من الطعام ينشط إفراز الأحماض الهاضمة وهذه مع أسباب أخرى ـ كالتدخين والقلق ـ يمكن أن تسبب قرحة.

١١ ـ تقوية مناعة الجسم:

إن التعرض للمواد الكيميائية السامة والاشعاعات الضارة تصيب الإنسان بأضرار كثيرة لاسيما على جهازه المناعى.

من المفيد أخذ الأمصال والطعوم المختلفة وبإرشادات الأطباء لتقوية المناعة.

وتلعب الفيتامينات والعناصر المعدنية دوراً مهماً فى تقوية مناعة الإنسان.، فتقوى المناعة فى الشخص السليم الصحيح قوى البنيان، وتقل فى الأشخاص ضعاف البنية الجسمانية.

أسباب السِّمْنة (البدانة)

السِّمنة: هى حالة من حالات سوء التغذية، تتراكم فيها الطاقة الزائدة عن احتياجات الجسم فى صورة نسيج دهنى (شحوم) مما يعيق الوظائف الطبيعية لأعضاء الجسم المختلفة وتتعدد أسباب السِّمنة، ويمكن ذكر أشهرها فيما يلى :

١ ـ قلة معدلات الحركة أثناء العمل نتيجة وجود الآلات فى نواحى العمل المختلفة والتى قللت من الجهد المبذول فى أداء الأعمال اليومية.

٢ ـ وجود أوقات فراغ كبيرة غير مُسْتَغَلَّة ومُسْتَثْمَرَة فى مزاولة أنشطة وهوايات مفيدة، مما يجعل تناول الطعام هو المهمة الأساسية للفرد وشغله الشاغل على مدار اليوم، ويزيد من ذلك كثرة الجلوس فى المنازل لمشاهدة أفلام الفيديو والتليفزيون، وما يصاحب ذلك من تناول الأطعمة والمشهيات والمسليات، مع قله الحركة والنشاط.

٣ ـ إتجاه الأفراد إلى استعمال الأغذية المُصَنَّعة الجاهزة (الهمبورجر ـ السجق.. إلخ) بدلاً عن الأغذية الطبيعية الطازجة المحتوية على ألياف نباتية..، وإقبال الناس على تناول الأغذية سريعة التحضير (البيتزا ــ الفطائر ــ الدجاج المقلى... إلخ) والإفراط فى تناولها لطعمها المميز.

٤ ـ إختلال وظائف الشهية، فيتناول المرء الطعام بدوافع أخرى غير الجوع مثل:

أ ـ المجاملة والمشاركة الاجتماعية فى الأفراح والمناسبات.

ب ـ كثرة إقامة الولائم.

جـ ـ الإحــباطات النفسية كالغضب والقلق والضيق، والشعور بالوحدة، والشعور بالتعب.

د ـ وجود أوقات فراغ كبيرة.

هـ ـ تناول أكلات محببة إلى النفس.

و ـ الإفراط فى تناول الأطعمة والاستمرار فى ازدراد المزيد منها رغم الشعور بالشبع.

ز - إستحسان الوجبات والشغف بتناولها دون حاجة.

ح - تناول المتخلف من وجبات تغذية الأطفال.

ط - الانشغال بأمور أخرى أثناء تناول الطعام(كمشاهدة الفيديو والتليفزيون).

ى - تناول الطعام كتسلية وشغل لأوقات الفراغ.

٥ - تنوع طرق الطهى التى تزيد من محتوى السعرات الحرارية فى الوجبات الغذائية، مثل الطرق التى تستخدم فيها الزيوت والدهون والسمن البلدى.

٦ - إهمال وجبة الإفطار التى تحافظ على سلامة وظائف الشهية طوال اليوم، أو تناول وجبة واحدة يوميا.

٧ - تناول الأغذية بالمطاعم مما لا يسمح بالتعرف على مكونات الوجبات المتناولة ومحتواها من السعرات.

٨ - استعمال المشهيات والتوابل والبهارات بكثرة مما يقوى الشهية ويزيد من كميات الأطعمة التى يتناولها الفرد.

٩ - عدم الوعى الغذائى مما يجعل الفرد يختار أغذية لا تتناسب مع احتياجاته الصحية والبدنية.

١٠- الإفراط فى تناول الحلويات وتوفرها بالمنازل بصفة مستمرة، مما يجعلها تشكل ركناً أساسياً فى الوجبات اليومية.

وتلعب الحلويات على وجه الخصوص دوراً كبيراً فى إحداث البدانة والسمنة لما يلى:

أ- مذاقها المميز المغرى بتناول الكميات الكبيرة منها، مما يضيف إلى الجسم سعرات حرارية تعادل أضعاف أضعاف احتياجاته.

ب - احتواء الكميات الصغيرة من الحلوى على سعرات حرارية كبيرة جدا، لخلوها من المواد المالئة.

جـ - تلعب الحلوى دوراً كبيراً فى زيادة إفراز هرمون الأنسولين فى الجسم، وهو أهم الهرمونات التى تبنى الأنسجة الدهنية، وهذا لأنه يعمل على تصريف الجلوكوز الموجود بالدم إلى الخلايا.

ويُلاحظ حدوث «جوع كاذب» بعد تناول الحلوى نتيجة لأن الأنسولين يعمل على خفض نسبة الجلوكوز فى الدم (يتم تخزين الجلوكوز على هيئة دهون) فيشعر الإنسان بالجوع، فيتناول المزيد من الحلوى، فيتم زيادة إفراز الأنسولين، يشعر بعدها المرء بالجوع مرة أخرى، وهكذا يدور المرء فى حلقة مفرغة بين زيادة إفراز الأنسولين ثم الشعور بالجوع، فيتناول الفرد المزيد من الحلوى ليذهب الجوع، فيرتفع الأنسولين وهكذا.

١١ـ نقص محتوى الوجبات الغذائية من الألياف النباتية، وذلك يرجع إلى:

أـ عدم تناول كميات كافية من الخضروات الطازجة والمطهية والفواكه.

ب ـ سوء إعداد الخضروات بتقشيرها، وعصر الفواكه.

ج ـ الاعتماد على اللحوم الحيوانية كمصدر أساسى للبروتين دون الاعتماد على البروتينات النباتية (البقول).

د ـ سوء إعداد البقول عند الطهى بتقشيرها.

هـ ـ تفضيل الخبز الأبيض على الأسمر.

ما هى الأغذية التى تساهم فى زيادة الوزن؟!

١ـ الأغذية الغنية بالدهون: كالزبد، والسمن البلدى، واللحوم المرتفعة فى نسبة الدهن، الحليب كامل الدسم، القشدة.. إلخ.

٢ـ المقليات: كاللحوم المقلية والبطاطس المقلية.. إلخ.

٣ـ الأغذية النشوية والأغذية الغنية بالسكريات والحلوى والمربى.

هل يؤدى النوم لمدة طويلة إلى السمنة؟

يحتاج الإنسان إلى سعرات حرارية قليلة جداً لأداء الوظائف الحيوية أثناء النوم، بمعنى أن استهلاك الجسم للطاقة يكون أقل ما يمكن أثناء النوم، وبالتالى يتم تخزين الفائض على هيئة شحوم ودهون بالجسم.

وتناول الغذاء بكميات كبيرة يدفع الإنسان أصلاً إلى النوم، نتيجة لاندفاع الدم للمشاركة فى عمليات الهضم والامتصاص وتقل كمية الدم الواصلة إلى المخ فيشعر الإنسان برغبة فى النوم وتكاسل، وفى النوم كما أسلفنا لا يحتاج الجسم إلا إلى سعرات قليلة لأداء الوظائف الحيوية، ومعناه أن الطاقة الفائضة يتم تخزينها فيزيد الوزن، ويساعد فى ذلك الراحة وقلة الحركة والخمول المصاحب للنوم وللتخمة الناتجة عن تناول كميات كبيرة فى الغذاء.

الرياضة والرشاقة:

تؤدى ممارسة الرياضة بصفة منتظمة إلى المحافظة على رشاقة الجسم والتخلص من البدانة (السِّمنة)، وذلك لأن الرياضة تعمل على التخلص من الطاقة المخزونة فى جسم الإنسان والتى هى فى الأصل طاقة زائدة عن الحاجة.

وتختلف كمية الطاقة المستهلكة باختلاف نوع الرياضة التى يمارسها الإنسان، فالسعرات المفقودة عند ممارسة المشى مثلاً أقل منها عند ركوب دراجة أو الجرى أو رفع الأثقال أو عمل التمرينات السويدية.

إن ممارسة الرياضة بصورة يومية يضمن المحافظة على رشاقة الجسم وإنقاصه لكن بشرط الاعتدال فى التغذية واختيار الأغذية المناسبة.

متى تمارس الرياضة؟

يمكن ممارسة الرياضة فى أى وقت من اليوم، ولكن من الأفضل أن تكون فى الصباح الباكر، أو بعد عدة ساعات من تناول الطعام، عندما تكون المعدة خالية من الطعام وبعد انتهاء الهضم والامتصاص مما يسمح بتوفير الكمية من الدم اللازمة لتغذية العضلات.

ويجب عدم ممارسة الرياضة والمعدة ممتلئة (بعد تناول الطعام مباشرة).

هل تمارس أى رياضة؟

يختلف ذلك حسب عمر الإنسان وحالته الصحية، فالشباب يمكنهم ممارسة كافة أنواع الرياضة مهما كانت عنيفة، بينما الشيوخ والمرضى فالواجب استشارة الطبيب قبل ممارسة الرياضات العنيفة..، ويلاحظ أن رياضة المشى تناسب كافة الأعمار ولا تسبب فى الغالب أية مشاكل لمن يمارسونها، كما أنها لا تتطلب ملابس معينة أو تجهيزات خاصة مسبقة.

الرياضة وحدها لا تكفى :

لابد للإنسان لإنقاص وزنه من أن تكون الكمية الداخلة للجسم من السعرات الحرارية أقل من الكمية المستهلكة منه (الفقد أكثر من التخزين).. وعلى هذا فإن

الرياضة لها فائدة وأهمية كبيرة فى المحافظة على الرشاقة بشرط عدم الإفراط فى تناول الطعام، لأن ممارسة الرياضة أصلاً تساعد على زيادة شهية الإنسان، مما يجعل على الفرد مسئولية التوازن بين الداخل والمفقود من الطاقة.

العادات الغذائية والسمنة:

تنتشر السمنة فى بعض العائلات نتيجة لارتفاع مستوى الدخل مثلاً، وتنتقل العادات الغذائية السيئة غالبا من الأم لابنتها، فالكثير من الأسر مرتفعة الدخل تتبع طرقاً وأساليب كثيرة للطهى ترتفع فيها استخدام الدهون والشحوم الحيوانية والنباتية، وقد يكثر فى مثل هذه الأسر تناول الحلوى متعددة الأشكال والأصناف والألوان بين الوجبات، كما تتعدد الوجبات نفسها.

من هنا تنتقل مثل هذه العادات من الأم إلى أبنائها، وبدورهم ينقل الأبناء والبنات هذه العادات إلى بيوتهم الجديدة.

الوقاية من السِّمنة (البدانة) :

للوقاية من السمنة يجب المحافظة على ما يلى:

١ ـ تناول ثلاث وجبات أساسية فقط فى اليوم وفى أوقات محددة وبمواعيد منتظمة، والامتناع عن تناول الأطعمة والمسليات والمكسرات ونحوها بين الوجبات وبعضها.

٢ ـ تناول الأغذية الطازجة والخضروات والفواكه، والاعتماد عليها عند إعداد الوجبات، مع الإقلال قدر الإمكان من استهلاك الوجبات الجاهزة فى المطاعم والأغذية سريعة التحضير.

٣ ـ الابتعاد عن تناول المواد الدهنية المركزة قدر الإمكان كالسمن والزبد والقشدة والجبن كامل الدسم، فالأفضل استعمال الأغذية المنخفضة فى نسبة الدهن.

٤ ـ إستعمال طرق الطهى التى لا تزيد من محتوى السعرات فى الوجبات وعدم استخدام الشحوم والدهون فى الطهى.

٥ ـ عدم الإفراط فى تناول الطعام، وبصفة خاصة السكريات والحلويات.

٦ ـ زيادة محتوى الوجبات من الألياف النباتية، وتناول البقوليات كمصدر بروتينى وعدم الاكتفاء بالمصادر الحيوانية كمصادر للبروتين فقط دون غيرها، ويفضل تناول اللحوم البيضاء (دجاج ـ أسماك) على غيرها.

٧ ـ طهى وإعداد كميات مناسبة من الطعام، وعدم الإفراط فى إعداد كميات كبيرة منه.

٨ ـ ممارسة الرياضة والحركة والنشاط والاعتماد على النفس فى الخدمة، وتخصيص فترات مناسبة وكافية لممارسة وأداء الرياضة.

٩ ـ مضغ الطعام جيداً فى الفم قبل البلع.

١٠ ـ استبدال التوابل والبهارات والمخللات بأنواع السَّلَطَة والفواكه.

١١ ـ لا تتناول الطعام عند مشاهدة التليفزيون لأن عدم الانتباه عند تناول الطعام يجعلك تتناول كميات أكبر مما تحتاجها.

١٢ ـ لا تتناول الطعام من باب المجاملة والمشاركة... بل تناوله فقط عندما يحين موعد طعامك وبالكميات التى تحتاجها فعلا.

الكآبة عدو الرشاقة

الكآبة مشاعر سلبية، تمتص الحيوية، وتقتل النشاط، وعلى الإنسان أن يحارب الكآبة إن كان يريد الاحتفاظ برشاقة جسمه!

إن الأطباء يقولون: إن الإحساس الدائم بالتعب والإنهاك هو من العلامات الواضحة للكآبة، فقد لوحظ أن بعض الأشخاص يستيقظون بعد نوم طويل (ثمانى ساعات مثلا) وهم يشعرون بتعب شديد وضعف فى القوى، وكأنهم أمضوا الليل كله فى نقل الصخور، مثل هؤلاء لابد أنهم يعانون من الكآبة، وقد لا يشعرون بأنها هى الكآبة بعينها.

ولمحاربة الكآبة يجب أن يتحلى المرء بمزيد من الثقة بالنفس، ويفيد فيها أيضاً وبصفة خاصة ممارسة الرياضة والمشى والسباحة، فالرياضة تزيد من ثقة الإنسان بنفسه، كما أنها خطوات ضرورية للقضاء على البدانة والترهل والحفاظ على الحيوية والرشاقة.

والرشاقة ليست تقنين تناول الطعام والشراب وممارسة الرياضة فحسب، بل عدو الرشاقة هو اختزان الانفعالات والأحزان وزيادة التوتر والقلق.

إنه من المفيد جداً أن تتحدث مع شخص تثق به فى أحزانك ومشاكلك وهمومك بدلاً من اختزانها، فالحديث مع من ترتاح إليه يمنح النفس الهدوء النفسى بعكس اجترار الأحزان.

أليست هذه عوامل فعالة فى علاج البدانة والاحتفاظ بالحيوية والرشاقة؟.

تنظيم الغذاء أفضل من الريجيم

هناك اعتقاد خاطئ جداً لدى الكثير من الناس يقول أن مراقبة السعرات الحرارية الموجودة فى الغذاء الذى يتناوله الشخص فقط هى مهمة جداً وكافية للحفاظ على الرشاقة واللياقة البدنية.

وهذا اعتقاد خاطئ بل ويساعد كثيراً فى تشويه جمال الجسم ولياقته، لأنه من الخطأ أن يهتم المرء بمراقبة السعرات الحرارية فى طعامه فقط، بل يجب أن يتناول أطعمة وأغذية غنية بالمعادن والفيتامنيات والبروتينات والألياف إلى جانب الكربوهيدرات والنشويات ولأن جسم الإنسان يحتاج فى المتوسط إلى ١٥٠٠ سعر حرارى فإنه لابد من التخلص من فائض السعرات الحرارية والدهنيات بممارسة الرياضة، فهناك أشخاص يتناولون كميات كبيرة من الطعام لكنهم مع ذلك يحتفظون بلياقة عالية، والسبب أنهم يمارسون الرياضة أو يعملون فى أعمال تتطلب منهم بذل مجهود عضلى كبير يساعد فى إحراق كمية كبيرة من المخزون فى الدهون وإحراق الكربوهيدرات والنشويات الموجودة بالجسم.

الاتجاه فى الغرب اليوم إلى الأطعمة المأخوذة من مصادر طبيعية والخالية من المواد الحافظة والمواد الكيماوية والهرمونات، مع الابتعاد عن المواد الغذائية الغنية بالسكريات والنشويات، والتركيز على اللحوم البيضاء مثل السمك والدجاج، والابتعاد عن الأغذية المحفوظة، لأنه لوحظ أن المواد المستعملة فى معالجة وحفظ الأغذية تؤثر فى صحة الإنسان، حتى الماشية التى يتم تغذيتها بالهرمونات لإسراع تسمينها - والدجاج أيضا - تتبقى مثل هذه الهرمونات فى اللحوم بعد الذبح، وهذا يمثل خطراً حقيقيا على حياة وصحة الإنسان.

مما لا شك فيه أن المواد السكرية والحلويات تعطى الإنسان كمية كبيرة فى سعرات الطاقة والنشاط، وتدفعه للعمل وزيادة الإنتاج، وتجعله يحس أنه قادر على بذل المزيد من الجهد فى عمله، لكن يجب أن نلاحظ أمراً مهماً وهو أن تناول السكريات يخلق مزيداً من النشاط، لكن هذا النشاط يكون لمدة محدودة (من ساعة إلى ساعتين) يعقبها مباشرة هبوط فى النشاط والحيوية وميل إلى الخمول والتراخى والوهن، لهذا فإنه من الخطأ الاعتماد كلية على السكريات

وحدها سعياً وراء هذا النشاط، والواجب أن نتناول الكثير من المواد البقولية (كالفول والعدس والحمص) مع الخضروات، وبعض المكسرات بين الحين والآخر.

أخطاء فى الريجيم:

وبعضهم يعتمد على الريجيم القاسى لمدة خمسة أو ستة أيام فى الأسبوع، ثم فى اليوم السابع يتناول ما لذ وطاب ويتحرر من الريجيم، معتقداً أن ذلك لاضرر منه، والواقع أن هذا الأسلوب خاطئ ويعطى نتائج عكسية، فإنه من الأفضل تناول الخضروات ثلاث مرات أو أربع فى الأسبوع على الأقل، فيجب إحداث توازن بين ما نمتنع عنه من الغذاء ومدى احتواء ما نتناوله من العناصر الضرورية والحيوية اللازمة للجسم خاصة المواد المعدنية والفيتامنيات والبروتينات فى الحدود المطلوبة. إن بعض النساء يمارسن ريجيما قاسياً قد يؤدى بهن فى النهاية إلى الأمراض والآلام، وهذا بسبب الخطأ الفادح فى اتباعهن لريجيم عشوائى لا يحقق جدواه بل بالعكس قد يزيدهن مرضا وتعبا.

والأولى تنظيم الغذاء بدلاً من ريجيم لا ينفع بل قد يضر.

السهرات والولائم

عادة ما تكون السهرات والولائم حافلة بأنواع الطعام والشراب، دون أن يهتم الحاضرون والحاضرات إلى عواقب الإفراط فى تناول الأطعمة والمشروبات.

إنه من المهم أن نأكل ونشرب ما نحب ولكن بشكل معتدل، ويجب التركيز على تناول المواد الغنية بالبروتين، لأن البروتين يساعد على بناء أنسجة الجسم وحيويتها دون إحداث بدانة فى الجسم.

لذا يجب التحذير من الإفراط فى تناول الطعام والجمع بين الأنواع الدسمة منه والسكريات والنشويات.

إن حفلات الطعام غالباً ما يكون التهام الطعام فيها من باب المجاملة والمفاخرة الاجتماعية، ونظراً لاحتوائها على كميات كبيرة وأنواع عديدة وأشكال كثيرة من الأطعمة والأشربة المختلفة فإنها غالباً ما تكون أحد أسباب السمنة والبدانة.

أهمية الفيتامينات، ومصادرها، وأعراض نقصها، وكيفية تعويض النقص

ما هى الفيتامينات؟

الفيتامنيات: هى مواد عضوية يحتاج إليها الجسم بكميات ضئيلة ـ بالمقارنة بالمواد الغذائية الأخرى ـ ويقوم الجسم بتصنيع عدد قليل من هذه الفيتامنيات بينما يحصل على أكثرها من مصادر الغذاء النباتية والحيوانية.

وللفيتامنيات أهمية كبيرة وحيوية فى جسم الإنسان، فإذا ما حدث نقص فى أحدها ظهرت الأعراض المرضية المتسببة عن نقص هذا الفيتامين.

وتؤدى زيادة تعاطى الفيتامنيات إلى أعراض مرضية أيضا (كما سنقرره فيما بعد إن شاء الله).

والجسم البشرى يحتاج إلى كثير من الفيتامنيات والأملاح المعدنية لكى تتمكن الأعضاء من القيام بكافة الوظائف الحيوية، وأفضل وسيلة لحصول الجسم على احتياجاته اليومية من شتى الفيتامنيات هى تناول ثلاث وجبات يومية رئيسية متوازنة التركيب والعناصر.

لكن الإنسان فى هذا العصر ـ عصر السرعة ـ ومع الإرهاق وكثرة المشاغل وتوفر الطعام سريع الإعداد والاضطرابات النفسية والعاطفية كل هذا يحول دون حصول الإنسان على ما يحتاجه من الأغذية الضرورية.

إن الأطعمة السريعة التجهيز (الساندويتشات) والفطائر يمكن أن تمد الجسم بسعرات حرارية كثيرة جداً تفوق احتياجه الفعلى، لكنها قد لا تمده بأدنى احتياجاته من الفيتامينات.

ولا يمكن أن نعتبر الفيتامينات شىء ترفيهى اختيارى يمكن أن نأخذ منه ما نشاء ونترك ما نشاء، لا، بل هى عنصر أساسى لابد منه لاكتمال الصحة، فجسم الإنسان فى حاجة ماسة دائما إلى الفيتامينات والمعادن لنمو الأنسجة وترميمها والمحافظة على سلامة العظام والأعصاب والجلد والدم.

إن الأغذية والأطعمة الصحية المتوازنة وبكميات كافية مناسبة تحتوى على كل احتياجات الجسم من الفيتامينات والمعادن، لكن المشكلة تنتج عندما يخطف الإنسان طعامه خطفاً وبلا تمييز، هنا يظهر العجز الواضح فى إعطاء وتوفير ما يحتاجه الجسم من هذه العناصر الضرورية.

إن أكثر المشاكل وضوحاً فى سُبل وطرق تغذية الإنسان والتى يعانى منها عدد كبير من الناس هى الإسراف فى تناول الأطعمة التى يجب عليهم أصلاً الإقلال منها (كالأغذية الدسمة والسكريات).. بل وبعضهم يتعاطى حبوباً وأغذية تكميلية (كبسولات) ولكنها طبعاً لا تكفى لإحداث التوازن الغذائى المطلوب.

وينبغى أن نذكر هنا أن الفيتامينات ليست غذاء ولا دواء لعلاج الأمراض بل هى عوامل مساعدة للجسم لأداء وظائفه المختلفة...، وليس صحياً أن يتناول الإنسان أى شىء وكل شىء مع أخذ كبسولات الفيتامين، إذ إن هناك أموراً لا تزال مجهولة تحدد كيفية وجدوى الاستفادة فى الفيتامينات، فليس كل ما يتعاطاه الإنسان من الفيتامينات يستفيد منه.

الإفراط فى تناول أقراص الفيتامنيات خطر:

يسبب تعاطى الفيتامينات بكميات كبيرة إلى إحداث نوع من السُمِّية.

التسمم بالفيتامينات!

تؤثر الجرعات الكبيرة التى يتعاطاها البعض من الفيتامينات على الإنسان فتظهر عليه أعراض تسممية.

وهناك عوامل تؤثر فى درجة التسمم بالفيتامينات ومنها:

١ـ العمر:

الأطفال أكثر الفئات تأثراً بالجرعات الكبيرة من الفيتامينات، وقد تصل إلى حد الموت نتيجة حدوث انهيار عام مفاجئ بالجسم.

٢ـ نوع الفيتامين:

فهناك فيتامينات تتميز بحدوث سمية شديدة إذا تجاوز الإنسان حداً معينا فى تعاطيها مثل فيتاميناتD,B1,B12,A، بينما هناك فيتامينات أقل سمية مثل B2, K, E، وأخرى مجهولة الأثر التسممى مثل الكولين cholin، وحمض البانتوثنيك pantothenic Acid.

٣ـ طريقة التناول:

تناول الفيتامينات عن طريق الحقن فى العضل أو الوريد أسرع فى ظهور أعراض السمية عنها عند تناولها بالفم (أقراص ـ شراب).

٤ـ كمية الجرعة المأخوذة:

كلما زادت الجرعة المتناولة، كلما كانت الأعراض التسممية أسرع وضوحاً.

٥ـ طول فترة تناولها:

يتشبع الجسم على المدى الطويل نتيجة تناول الفيتامينات.

٦ـ الحالة الصحية العامة:

كلما كان الإنسان متمتعاً بحالة صحية جيدة كلما كان التأثير التسممى ضعيفاً على أجهزة الجسم ووظائفه، وهناك بعض الأمراض تشجع على حدوث تسمم بالفيتامينات، كما فى مرضى الأنيميا المنجلية، ومرضى الكبد والكلى.

٧ـ التداخلات الدوائية:

فإن بعض الأدوية والعقاقير إذا ما أُخذت مع بعض الفيتامينات فإنها تسبب ظهور أعراض ضارة.

أمثلة للتأثيرات السمية للفيتامينات :

ـ تعاطى الجرعات الضخمة من النياسين يحدث سمية فى الكبد.. كما أن الجرعات الزائدة من فيتامين D, A يمكن أن تسبب تلفاً فى الكبد.. كما أن الإسراف فى تناول فيتامين B 6 يمكن أن يسبب مشاكل عصبية.

ـ هناك أعراض حادة قد تصل للموت المفاجئ نتيجة الحساسية الشديدة عند تعاطى جرعات زائدة من فيتامين B12.

ـ زيادة تناول فيتامين A تؤدى إلى الغثيان والقيء والصداع الشديد والدوار.

ـ تظهر أعراض مرضية بالجهاز التنفسى مثل تورم الحويصلات الرئوية وصعوبة التنفس نتيجة تناول جرعات زائدة من فيتامينB1.

وهناك أعراض مزمنة للتسمم بالفيتامينات، ومنها:

ـ سقوط الشعر وفقدان الشهية وتضخم الكبد والطحال الناتج عن تناول جرعات تسممية من فيتامينA.

ـ تناول جرعات تسممية من فيتامين C,D تعمل على تكوين حصوات فى المثانة والكلى.

ـ الجرعات التسممية من فيتامين E تعمل على اختلال وظائف الغدد الجنسية والغدة جار الدرقية، كما تعمل على تكوين جلطات فى الشرايين الدقيقة، وارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم.

ـ الجرعات التسممية من فيتامين A , B12 تعمل على ظهور حكة بالجلد وأكزيما.

ـ تناول جرعات تسممية من فيتامين D يعمل على التهاب ملتحمة العين وارتفاع ضغط الدم.

ـ الجرعات الزائدة من فيتامين B1 تسبب نزيفاً فى القناة الهضمية.

ـ الجرعات الضخمة من فيتامينC يمكن أن تسبِّب الإسهال.

ـ بعض النساء اللاتى تشكين من أعراض وآلام قبل الدورة الشهرية، ويتم تعاطى فيتامين B6 لتخفيف حدة هذه الآلام، إلا أن الجرعات الكبيرة فى هذا الفيتامين تسبب ضرراً على الجهاز العصبى.

إن تناول جرعات ضخمة من فيتامينات ومعادن معينة مثل فيتامين D,A وكذلك الحديد والكالسيوم تؤدى إلى ظهور أعراض وأمراض أخرى.. فيجب على الإنسان أن لا يتعاطى جرعات ضخمة من أى فيتامين، ويجب أيضا استشارة الطبيب قبل التعاطى خاصة إذا كان الشخص قد أصيب بمرض ما فى فترة سابقة.

وعلى كل حال الفيتامينات لا تغنى عن التغذية الطبيعية الصحيحة بحال من الأحوال، ولكنها تساعد ـ إذا كانت بكميات مناسبة ـ على تعويض النقص الحاصل فى بعض العناصر.

وسائل تجنب نقص الفيتامينات:

يمكن أن نتلافى نقص الفيتامينات بتناول الغذاء بكميات مناسبة ومتنوعة، وبحيث يشمل الغذاء على اللحوم والبقول والخضروات والألبان ومنتجاتها والفواكه الطازجة الغنية بالفيتامينات والمعادن... ويجب علاج الأمراض التى تؤثر على امتصاص الفيتامينات كأمراض الجهاز الهضمى والإسهال.. وأيضاً عدم استعمال أى دواء إلا بإرشاد الطبيب، حتى لا يكون من بين هذه الأدوية ما يسبب نقصاً فى الاستفادة من الفيتامينات.

ويلاحظ أن الإنسان تزداد حاجته مثلاً إذا كان من المدخنين إلى كميات أكبر من فيتامين C، كما أن التعرض للحر الشديد أو البرد الشديد يزيد من حاجة جسم الإنسان للفيتامينات، فالمواد الغذائية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والحديد والزنك يزداد فقدها مع العرق فى حالة الحر الشديد.

ويحتاج المصابون بحروق إلى جرعات أكبر من فيتامينC والزنك و نوعBeta carotene ليساعدهم على التئام الجروح، والنساء اللواتى يفقدن مقادير كبيرة من الدم فى الحيض والمرضعات يحتجن إلى الحديد..، وقد وجد أن الحديد هو المادة المغذية الوحيدة التى تزداد حاجة الحامل إليها، والتى لا يتم تداركها بصورة معقولة من الغذاء وحده بل لابد من إعطاء أقراص أو شراب حديد لسد النقص فى الحديد، وهذا يكون بالطبع تحت إشراف الطبيب.

أسباب نقص الفيتامينات :

إن الكثيرين من الذين يتناولون كميات كبيرة من الطعام تظهر عليهم أعراض نقص الفيتامينات (كالإرهاق والأنيميا وأمراض العيون والأمراض الجلدية . .إلخ)!، رغم أنهم يتناولون الأغذية بكميات كبيرة ومتنوعة تشمل الخضر والفواكه الطازجة واللحوم والألبان!! فما سبب ذلك؟.

والجواب أن هناك عوامل كثيرة تؤدى إلى نقص الفيتامينات فى الجسم ومنها :

١ـ سوء امتصاص الجهاز الهضمى للفيتامينات:

فإنه قد تتوفر الفيتامينات فى الوجبات الغذائية لكن الجهاز الهضمى لا يقوم بامتصاص هذه الفيتامينات أصلاً، ولكى يستفيد الجسم من الفيتامينات فإنه لابد أن تصل إلى الدم.

٢ـ قلة الحصول على الفيتامينات:

عند تناول كميات قليلة من الطعام (كما فى حالات سوء التغذية أو فقد الشهية وإدمان الخمور) أو عدم مقدرة الجهاز الهضمى على هضم الغذاء وامتصاصه فإن هذا يؤدى إلى نقص الفيتامينات بالجسم.

٣ـ زيادة فقد الفيتامينات من الجسم :

كما فى حالات الإسهال الشديد والنزيف والرضاعة فهذه الأعراض تسبب فقداً كبيراً من الفيتامينات.

٤ـ زيادة احتياجات الجسم للفيتامينات :

يحتاج الإنسان إلى الفيتامينات بكميات كبيرة جداً فى بعض الأحيان (كحالات الأمراض الشديدة والحمل والرضاعة والأطفال فى طور النمو) وهذا يتطلب تعويض ما يحتاجه الجسم من الفيتامينات.

٥ـ التداخلات الدوائية مع الفيتامينات :

قد يتناول الإنسان دواءً لعلاج مرض ما، فيعمل هذا الدواء على عدم استفادة الجسم من الفيتامنات، كالإفراط فى المضادات الحيوية واستعمالها دون إشراف طبى . مثلا.

جدول بمسببات نقص بعض الأغذية وأعراض النقص ومصادر تعويضها

المادة الغذائية	مسببات نقصه	أعراض النقص	مصادره من الأطعمة المختلفة
فيتامين B1 (ثيامين)	ـ الأطعمة الغنية بالسكر . ـ الكحول	قلة الشهية للطعام، إمساك أو إسهال، سرعة الانفعال والغضب، والاكتئاب	ـ الحبوب الصحيحة، اللحوم الحمراء، صفار البيض،الخميرة الأسماك ، الدواجن، البقول، الكبد، الكلى، المخ، الخضر عريضة الأوراق.
فيتامين B3 (نياسين)	ـ الاضطرابات الهضمية والمعوية	إمساك أو إسهال، تهيج جلدى، سرعة الانفعال، الاضطراب.	الحليب. الجبن. لحم البقر. الكبد. الدواجن. السمك. البقول. البطاطس. الخضر ذات الأوراق العريضة.
فيتامين B6	حبوب منع الحمل، بعض أدوية معالجة ارتفاع ضغط الدم، عقاقير علاج السل الرئوى.	غثيان.قيء.دوار، فقر الدم،تهيج الجلد،نوبات عصبية	جنين القمح.دقيق فول الصويا.البيض اللبن.لحم البقر.الموز.الدواجن الكبد.الفواكه المجففة.الكرنب. القرنبيط.المكسرات والجوز.
فيتامين B12	ـ تناول الأطعمة النباتية فقط دون الحيوانية.الخمور، الاضطرابات الهضمية المعوية.	قلة الشهية.الإعياء.فقر الدم.الإمساك أو الإسهال.تنميل الأطراف. قرح باللسان.سرعة الانفعال.الاكتئاب.	الجبن. البيض. اللحوم الحمراء. الكبد. السمك. الكلى.
حمض الفوليك (أحد أنواع فيتامين B).	الحمل ـ الرضاعة، سن اليأس، الخمور،حبوب منع الحمل، عقاقير علاج السرطان.	قلة الشهية، نقص الوزن، فقر الدم. الصداع، احتمال الإصابة بسرطان عنق الرحم والرئة، شدة النسيان، الاكتئاب.	منتجات القمح الصحيح (غير المنخول)، الكبد، الخميرة، الجزر، الخضر عريضة الأوراق، الفاصوليا ، الكوسة.

المادة الغذائية	مسببات نقصه	أعراض النقص	مصادره من الأطعمة المختلفة
فيتامين C (جـ).	كثرة طهى الطعام، الخمور، التدخين، حبوب منع الحمل، حبوب إدرار البول.	قلة الشهية، الإعياء. نزف اللثة. بطء التئام الجروح. سرعةالانفعال، الكدمات. انخفاض مقاومة الالتهاب والعدوى.	ـ الموالح، العنب، الخضر عريضة الأوراق، الطماطم، القرنبيط، البطاطس، البطاطا.
الكالسيوم	الحمل، الرضاعة، قلة التمرينات الرياضية.	تقلصات العضلات. ضعف العظام، سرعة ضربات القلب، احتمال ارتفاع ضغط الدم .	ـ الألبان ومنتجاتها، فول الصويا، السمك،الخضر الطازجة.
الحديد	الحيض الأضطرابات الهضمية المعوية، الحمل.	الإمساك أو الإسهال. تنميل الأطراف، قصر النفس. شدة الحساسية للبرد، صعوبة التركيز، سرعة الانفعال، ضعف خفيف فى الذاكرة.	البيض، اللحوم الحمراء، الكبد، الكلى، السمك ، الفواكه المجففة، العسل الأسود، الخضر العريضة الأوراق، البقول، الجوز والمكسرات.
الماغنسيوم	الحمل، الرضاعة، الخمور، مدرات البول، عقاقير علاج السرطان، الاضطرابات الهضمية المعوية	تشنجات وتقلصات العضلات، عدم انتظام دقات القلب، ارتفاع ضغط الدم، شدة الانفعال والاكتئاب.	الخضر الطازجة، المكسرات والحبوب.
البوتاسيوم	الخمر ـ مرض السكر، أمراض الكلى ـ فقر الدم المنجلى.	ضعف أو تشنج أو عدم انتظام دقات القلب، ارتفاع ضغط الدم، صعوبة التركيز.	الموالح، العنب، الخضر عريضة الأوراق، الطماطم ـ القرنبيط ـ البطاطس ـ البطاطا.
الزنك	الحمل ـ الرضاعة ـ الشيخوخة ـ أمراض السكر، أمراض الكلى ـ فقر الدم المنجلى.	ضعف المناعة ـ نقص النمو ـ تأخر البلوغ عند المراهقين.	اللحوم الحمراء، الكلى، الكبد، المخ، فول الصويا، الخميرة ، عش الغراب.

لكن: لماذا تُفَضَّل الأغذية والأطعمة كمصدر لتزويد الإنسان بالفيتامينات عن الحبوب والكبسولات؟

فى حالة الإنسان الصحيح يُفَضَّل أن يأخذ كامل احتياجاته من الفيتامينات والمعادن من الأغذية والأطعمة المختلفة (لحوم ـ بقول ـ خضروات طازجة ـ فواكه . . إلخ)ولا يُفَضَّل الحبوب والأقراص والكبسولات وذلك لعدة أسباب منها:

١ ـ ارتفاع كفاءة امتصاص الفيتامينات الموجودة فى الأغذية والأطعمة عن صورها الكيماوية الدوائية (الأقراص ـ الكبسولات) نتيجة توفر عدة عوامل فى الغذاء المتناول تزيد من كفاءة امتصاصها.

٢ ـ الأغذية بمثابة مصدر للحصول على الفيتامينات بصورة متوازنة يمنع تداخلها مع بعضها.

٣ ـ لاتسبب الأغذية تسممات فيتامينية حادة كما هو الحال فى الجرعات الدوائية الكبيرة من الفيتامين.

المضادات الحيوية سلاح ذو حَدّين :

اعتاد الناس تناول حبوب المضادات الحيوية بلا حساب أو رقيب أو استشارة طبيب، وهذا من الأخطاء القاتلة.

لذا ومن أجل حالة صحية طيبة يرجى اتباع الآتى:

١ ـ لاتتناول أى مضاد حيوى إلا بإشراف الطبيب:

المضادات الحيوية لاتؤدى فعلها المطلوب إلا إذا تناولها الإنسان بجرعات معينة وبإرشادات خاصة، فهناك مضادات لاتؤدى عملها فى وجود أطعمة معينة كالتتراسيكلين الذى يعوق مفعوله تناوله مع أغذية تحتوى على الكالسيوم(البيض ـ منتجات الألبان).

وهناك مضادات تؤخذ مع الطعام، وأخرى لاتؤخذ إلا والمعدة خالية من الطعام (قبل الأكل).

وهذه أشياء يعرفها الطبيب ويكتبها فى تذكرة وصف الدواء فيجب الالتزام بها.

٢ ـ راقب الحساسية:

بعض المضادات الحيوية تؤدى إلى ظهور حساسية لمن يتعاطها، فى هذه الحالة يجب ـ وفوراً ـ مراجعة الطبيب.

٣ ـ لاتطلب من الطبيب نوعاً بذاته من المضادات الحيوية:

لايستحس الإلحاح على الطبيب ليكتب لك نوعاً بذاته سبق لك أن استعملته وثبت لك نجاحه، بل دع له الحرية الكاملة فى تشخيص ما تشكو منه وتحديد الدواء المناسب له.

٤ ـ تناول الوصفة الطبية كاملة:

للمضادات الحيوية جرعات يجب أن تؤخذ كاملة، لكن يلاحظ فى صيدليات المنازل كميات كبيرة من بقايا أنواع عديدة من المضادات الحيوية، والحاصل أن المريض ما أن يشعر بتحسن فإنه يوقف تناول الدواء من تلقاء نفسه.

إن توقفك عن تناول الدواء كاملاً يعطى الفرصة لما تبقى من مسببات الأمراض ـ البكتيريا مثلا ـ على العودة مرة أخرى ولكنها ستكون أشد فتكاً ولايجدى معها نفس الدواء لأنها تقاوم الدواء.

٥ ـ يجب أن تتخلص من كافة بقايا المضادات والأدوية الموجودة فى صيدلية المنزل من فترة طويلة، وتتخلص من الأدوية منتهية الصلاحية، وقبل أن تتعاطى أياً من الأدوية المتبقية يجب استشارة الطبيب.

النوم والصحة

النوم الهادئ المريح مطمح كل إنسان بعد كل يوم حافل بالعمل والتعب، ولأنه يعطى راحة نفسية وبدنية للإنسان. . ، لكن ما أطول ليل الأرق وأتعب النهار التالى له. . . وتشير آخر الدراسات إلى أن آفات عقلية ونفسية وراء ٦٠٪ من حالات الأرق التى تنتاب الشخص بين ليلة وأخرى.

غالباً ما يُلاحظ أن الشخص المصاب بالأرق ينظر بكثرة إلى آلة الوقت (الساعة) أثناء الليل وهذا خطأ كبير أن يُعَوِّد الإنسان نفسه على هذه العادة إذا أصابه الأرق.

إن الولَع بالتفكير فى المنغصات يعمل على أن يجلب الإنسان الأرق بنفسه لنفسه، وكلما ازداد تفكيره فى موضع ما يقلقه كلما ازداد التوتر والقلق والأرق وطار النوم من الجفون.

*** وسائل عديدة للتخلص من الأرق والاستمتاع بنوم هادئ***

إن ممارسة التمرينات الرياضية العنيفة لمدة ربع ساعة أو أخذ حمام دافىء يمكن أن تساعد المصاب بالأرق على النوم الهادئ وإبعاد الأرق عنه.

وللمساعدة على نوم عميق ينصح بممارسة الرياضة قبل موعد النوم بمدة ثلاث إلى ست ساعات، أو تأخذ حماماً دافئاً قبل النوم بمدة من ساعتين إلى ثلاث ساعات.

* الإقلال من النوم نهاراً قدر الإمكان يجعل الإنسان يستمتع بنوم هادئ ليلاً.

* تَعَوَّد على النوم فى موعد معين، واستيقظ مبكراً فى الصباح.

* أكثر أنواع القلق يرجع سببه إلى اضطرابات فى المعدة، فكثيرا ما قطعت الآلام النوم الهادئ طوال الليل. . يوصى هنا بتناول وجبة العشاء فى وقت مبكر، فإن تبكير العشاء يؤدى إلى تقليل الأحماض المعدية التى تفرزها المعدة أثناء الليل وهى السبب الرئيسى للآلام التى تسبب الأرق على وجه الخصوص لمرض المعدة والقرح المعدية. . . ، والمعدة بمجرد إحساسها بوجود طعام فيها فإنها تستجيب إلى

ذلك بإفراد المزيد من الأحماض لهضمها. . لذلك فإن تناول العشاء مبكراً أفضل من تناوله قبل النوم مباشرة.

الصحة تُحَسِّن النوم:

إن كبار السن الذين يحافظون على لياقتهم الصحية بأداء التمارين الرياضية ينامون نوماً عميقاً ويحافظون على درجة يقظتهم وانتباههم فى النهار، وخير ما يمكن لهؤلاء ممارسة التمارين السويدية والمشى والجرى وركوب الدراجات.

الطعام والنوم:

هناك بعض الأغذية تعمل على استغراق الإنسان فى نوم هادئ جميل كاللبن الدافئ مثلا، فى حين يشكو شخص ما بأنه إذا ما تناول طعاما ما بعينه فإن نومه يضطرب طوال الليل. . . ، وبمراعاة ذلك كسبب من أسباب تنغيص النوم ليلاً يمكن التخلص من أحد أسباب الأرق.

فن شراء الطعام واختياره :

أشياء بسيطة جداً لكنها مهمة جداً عند شرائك لطعامك واختياره!!، من أجل وجبة صحية ومفيدة ننصحك باتباع هذه الأشياء قبل الشراء:

شراء الأسماك:

يجب الانتباه جيداً إلى أهمية شراء الأسماك ذات العيون البراقة المنتفخة، والزعانف المتماسكة، فهذا هو السمك الطازج ونشير أيضا إلى أهمية فحص الخياشيم التى يجب أن تكون وردية اللون، وأن يكون لحمه مرنا.

وعند حفظ الأسماك يجب تنظيفها جيداً بعد الشراء مباشرة، ثم ينثر عليها قليل من الملح وتُلَفّ فى كيس نايلون وتحفظ فى الثلاجة.

اللحوم:

لحوم البقر والخراف يجب أن تكون جامدة وبلا رائحة، وأن يكون لون اللحم أحمر معتدلاً، وأن يكون الدهن موزعاً فيه توزيعا منتظما.

ولحوم العجول الصغيرة يراعى أن تكون وردية اللون وبلا رائحة.

عند حفظ اللحوم لمدة تزيد على خمسة أيام فيجب لفها فى ورق ألمونيوم ويوضع فى المجَمِّد (الفريزر).

وبالنسبة للدجاج والديوك الرومى والبط فيجب أن يكون جلدها أبيض غير مُجَعَّد وصدرها جامداً وعيونها منتفخة، والريش يجب أن يكون ناعما وغزيرا، وأن تكون القدمان ناعمتين وطريتين.

المُعَلَّبات والأغذية المحفوظة:

يجب الانتبهاه جيدا إلى تاريخ انتهاء صلاحية المواد الغذائية المحفوظة والمُعَلَّبة، وأن لا يكون على المعلبات صدأ أو بها انتفاخ.

الخضروات:

وهى مصادر جيدة وطبيعية وممتازة من مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة.

ويجب وضعها فى أكياس ورق وحفظها فى الثلاجة، ويُفَضَّل غسلها جيداً

عند الاستعمال مباشرة، وبالنسبة للخضر التى تستعمل فى السَّلَطة فيجب أن تكون طازجة خضراء ليس ذابلة . . ،ونفس الشىء فى الخضر التى تستخدم للطبخ (الكوسة ـ الباذنجان ـ اللوبيا . . . إلخ) كل هذه يجب أن تكون جامدة وملساء ونَضِرَة اللون.

يمكن حفظ الخضروات فى الثلاجة من ٣ ـ ٧ أيام إذا كانت جيدة الحالة عند الشراء.

البطاطس: يراعى أن لا تشترى الدرنات التى بها مناطق خضراء أو التالفة أو المثقوبة أو التى يكثر عليها البراعم، لأنها تكون مُرَّة المذاق وبها مواد سامة.

البصل: يشترى الجامد الذى ليس له نموات خضراء (براعم) يمكن وضعه فى مكان مُعتم بارد لحفظه أو فى الثلاجة إذا كان المطبخ صغيرا ودافئا.

الفاكهة:

ألذ أنواع الفاكهة هى الفاكهة المتوسطة الحجم، وإذا كانت الفاكهة غير ناضجة تماماً يتم حفظها فى كيس من الورق فى درجة حرارة الغرفة العادية، وبعد نضجها توضع فى الثلاجة فوراً، باستثناء الموز والكمثرى حتى لا يتحول لونها إلى اللون الأسود.

الفواكه الطرية كالفراولة والتين، يجب عدم غسلها إلا قبل تقديمها مباشرة.

البيض:

يفضل تنظيف البيض المُتَّسخ قبل وضعه فى الثلاجة، لأن البيضة المتسخة تمتص الأوساخ من مسام القشرة، وإذا كان هناك شك فى سلامة البيض عند شرائه فإنه يمكن إجراء اختبار بسيط بوضع البيضة فى إناء به ماء، فإذا طفت البيضة على الماء دل ذلك على أنها فاسدة وغير صالحة للاستهلاك.

الزبد: يجب أن توضع الزبد فى الثلاجة فى آنية محكمة الغلق، وبعيداً عن المواد ذات الرائحة النفاذة لأنها تمتص الرائحة منها.

المربى:

المربى والمعلبات يُفَضَّل استخدام المعلبات الصغيرة منها؛ لأن المعلبات كبيرة الحجم تبقى مفتوحة فترة طويلة، أما الصغيرة فإنها تُستهلك فى وقت أقل.

سموم فى بيتك!! كيف تتقيها؟

التسمم الغذائى ظاهرة بدأت فى الانتشار، وهناك تدابير تتخذها ربة المنزل فى تعاملها مع المواد الغذائية من شأنها أن تقى من حدوث التسمم الغذائى.

أولاً: المُعَلَّبات: يجب على ربة المنزل أن لا تحتفظ بالأغذية المحفوظة فى معلبات مفتوحة مدة طويلة حتى وإن كانت داخل الثلاجة، وطالما فُتحت العلبة وجب استهلاكها فى أقرب وأقصر فترة ممكنة.

ويجب أيضاً عدم الاحتفاظ بالمعلبات غير المفتوحة لمدد طويلة جداً حتى وإن كانت داخل الثلاجة، فإن طرق حفظ هذه المعلبات توقف فقط نمو البكتيريا أو تؤخره، وفى بعضها لا يتم القضاء على البكتيريا تماماً، مما يعطى انطباعاً بأنه بطول فترة التخزين قد تنشط بعض البكتيريا الساكنة وتسبب فساد محتويات المعلبات من الأغذية، فتصبح سموماً ضارة لا غذاءً نافعاً.

والأولى أن يكون المخزون من هذه العلب المحفوظة بقدر الحاجة، مع ضرورة التخلص من المعلبات التى انتهت فترة صلاحيتها، وبقدر الإمكان تحفظ العلب فى مكان بارد وجاف، فإن العلب المصنوعة من الصفيح تصدأ بسهولة والصدأ ما هو إلا تفاعل كيماوى بطىء ينتهى إلى تآكل العلبة، لذا يجب التخلص من العلب الصدئة والمنتفخة. .، لأن الانتفاخ معناه وجود غازات داخل العلبة، تنتج هذه الغازات عن نشاط البكتريا الموجودة بداخلها.

ثانيا: ضرورة التأكد من كفاية درجة التبريد أو التجميد داخل الثلاجة، لأن تخزين المواد الغذائية فى درجات حرارة عالية لا يضمن حفظه بطريقة سليمة بل يجعلها عرضة لنمو ونشاط مسببات الأمراض.

ويراعى عند تجميد الأغذية لفترة أكثر من يومين أن يتم لفها فى أوراق الألمونيوم.

ثالثاً: من الخطأ طبخ الطعام على مراحل، بمعنى تجهيز الطعام نصف نضج ثم تبريده، ثم فى اليوم التالى مثلاً يتم إتمام إنضاجه؛ لأن هذه الحرارة المتقطعة لا تكفى لقتل الجراثيم الموجودة بالأغذية. .، والصواب أن يتم طهى الطعام وإنضاجه

تماماً ثم تبريده ثم يحفظ فى الثلاجة، وعند الاستعمال يتم تسخينه مرة أخرى تسخينا تاماً.

رابعاً: يجب غسل الخضروات جيداً قبل طهيها، ويمكن نقعها قبل الغسل فى ماء مضاف إليه الخل أو الليمون، فليس صحيحاً ما يظنه البعض أن الخضروات والفواكه الطازجة خالية تماما من الميكروبات.

خامساً: لا يتم ترك الطعام فى درجة حرارة الغرفة لمدة طويلة، بل يجب بعد أن يبرد الطعام مباشرة وضعه فى الثلاجة، ولو تُرك لفترة طويلة خارج الثلاجة بعد طهيه فإنه يصبح وسطاً صالحاً لنمو جراثيم التسمم الغذائى.

فلا يُترك أى طعام فى حرارة الغرفة بعد طهيه لمدة أكثر من ساعتين.

سادساً: إذا كانت هناك بقايا من وجبات سابقة قد تم حفظها فى الثلاجة فيجب تسخينها تسخيناً تاماً قبل تناولها مرة أخرى مع تقليبها على النار جيداً أثناء التسخين.

سابعاً: احذر من تقطيع اللحوم والكبدة والأسماك على منضدة ثم على نفس المنضدة ودون غسيل يتم تقطيع أغذية أخرى، فالسوائل المتخلفة عن اللحوم وسط سهل وخصب لنمو بكتيريا عديدة تسبب التسمم الغذائى.

والواجب غسل أسطح التقطيع والسكين واليدين وأوانى التقطيع جيداً بالماء الدافئ والصابون.

ثامناً: عند إعداد البيض يجب إعداده إعداداً جيداً، وذلك بأن يُقلى فى الزيت قلياً تاماً أو يُسلق سلقاً تاماً، ولا تتناول البيض النيئ، أو النصف ناضج أو المُسَخَّن ولاتخلطه بأية أطعمة أخرى ما لم يكن ناضجاً تماماً، لأن ميكروبات السالمونيلا المسببة للتسمم لاتوجد فى اللحوم والدواجن فقط، بل وفى البيض أيضا.



القسم الثانى

أنت طبيب نفسك

* الماء علاج طبيعى.
* تمرينات رياضية للصحة والرشاقة.
* نصائح مهمة لسلامة ظهرك.
* المحافظة على القدمين.
* المحافظة على الأسنان، وكيف يمكن تفادى تسوس الأسنان؟
* جلدك فى فصل الصيف.
* جلدك فى فصل الشتاء.

الماء علاج طبيعى

الماء الطبيعى يفيد - وببساطة - فى علاج الكثير من الأمراض: هذه هى أحدث صيحة فى العلاج بمفردات الطبيعة التى وهبها لنا الله سبحانه وتعالى.

مداواة حب الشباب:

يمكن علاج حب الشباب بحمام ماء، يتم غسل الرأس بالماء البارد لمدة خمس دقائق، ثم غسل الوجه بالصابون والماء الفاتر، ويعقب ذلك غسل الوجه بالماء البارد لمدة دقيقة واحدة.

مداواة الدمامل.

يتم إنضاج الدمل بحمام ماء بسيط، تؤخذ قطعة قماش مبللة بالماء الساخن وتوضع فوق الدمل، ثم تستبدل كل عشر دقائق بأخرى، وتعمل حرارة الماء على ليونة الجلد، وتفتح مسامه، وتساعد الحرارة وضغط القماش على الورم على تنشيط الدم مما يدفع بالمادة اللزجة إلى الخارج.

فوائد الحمام البارد

فائدة الحَمَّام البارد للرأس والوجه:

الحمام البارد يفيد فى إزالة احتقان الدم فى الرأس ويشد الأعصاب والعروق والبشرة بصفة عامة.

فوائد بصفة عامة:

تفيد الحمامات الباردة على ترويض الجسم على تَقَبُّل التغيرات فى الطقس والتكيف مع التحولات الحرارية وتنشيط الدورة الدموية.

ويفيد الاستحمام بالماء البارد مرتين أسبوعياً، بشرط أن يقوم الشخص بعد الاستحمام بأداء تمرينات رياضية لإعادة تنظيم الدورة الدموية، وبشرط أيضاً أن يكون الاستحمام بالماء البارد تدريجياً، بمعنى أن يكون فى أول الأمر لدقائق قليلة جداً إلى أن يتم التَّعَوُّد عليه.

فوائد الاستحمام قعوداً:

إذا أخذ المرء الحمام وهو قاعد فى الماء البارد أو الساخن فإن ذلك يساعد فى توازن القناه الهضمية والمسالك البولية، إنه يساعد على هضم الأطعمة الدهنية ويزيل أوجاع البواسير، إلى جانب أنه ينظم الدورة الدموية كما يزيل أوجاع الرأس ويقاوم ارتفاع ضغط الدم، وينشط عمل الأعضاء التناسلية والكُلَى.

الحمامات الساخنة

تعمل الحمامات الساخنه على تفتيح الغدد الجلدية وتنشيطها، وتعمل على استرخاء العضلات.

ويستحسن الاستحمام بالماء الساخن فى الحالات الآتية:

- الإصابة بالتهابات وأمراض المفاصل.
- إصابات سوء التغذية (السِّمنة - الإسهال).
- الأمراض الجلدية.
- الأمراض النسائية.
- هبوط حرارة الجسم.

ويراعى التدرج فى استعمال الماء الساخن، فتكون المياه عادية فى أول الأمر، ثم ترفع الحرارة تدريجياً فى المرات التالية.

وعلى المستحم أن يبدأ بغسل أرجله أولاً ثم الأعلى فالأعلى.

ويفيد الحمام الساخن فى تنظيف الجلد من الدهون السطحية الموجودة على البشرة خاصة مع استعمال نوع جيد من الصابون.

الحمام الشمسى

يفيد جداً إذا كان بعد حمام بارد أو فاتر، وإذا تم بالشروط التى ذكرناها فى موضع لاحق، ويلاحظ أن التعرض لحرارة الشمس لفترات طويلة يسبب أضراراً للإنسان كما أوضحناه.

حمامات البخار

يتم الحمام بالبخار فى أماكن مغلقة بهدف إخراج العَرَق من الجسم، لتطهير الجسم وتفتيح مسامه، وإزالة الأوساخ المتراكمة على سطح الجلد.

تمرينات رياضية للصحة والرشاقة

١ ـ لمقاومة البدانة والترهل:

قفى على أطراف القدمين وأكتافك ملتصقة بالحائط، شدى العنق إلى أعلى، مع تقلص عضلات البطن والردفين والفخذين والساقين بالترتيب، وتكرار هذه العملية.

٢ ـ لمرونة الوسط:

ارقدى على الأرض مع شد الساقين ودفع القدمين بعيداً واحدة تلو الأخرى، تنفسى بعمق مع كل دفعة.

٣ ـ لتقوية عضلات البطن:

ارقدى على الأرض على ظهرك فى وضع مستقيم، اثنى الفخذين نحو الصدر الواحدة تلو الأخرى، ثم الاثنتين معاً، كررى نفس التمرين مع فرد الفخذين دون وضعهما على الأرض (رفع الساقين المفرودتين إلى أعلى ثم تقريبهما وهما مفرودتان من الصدر).

٤ ـ لاستقامة العمود الفقرى:

إجلسى على مقعد بدون ظهر قرب الحائط، والصقى رأسك وظهرك ووسطك بالحائط على امتداد العمود الفقرى، وحركى رأسك يميناً ثم يساراً، مع تكرار هذه الحركة بضعة مرات، ويفضل تكرار هذه الحركات عدة مرات أثناء النهار.

نصائح مهمة لسلامة الظَّهْر

تسبب بعض عادات الإنسان السيئة فى حياته اليومية آلاماً شديدة بمنطقة الظَّهْر، ومن العجيب أن علاج هذا الأمر ليس بالشىء العسير والصعب بل هو أمر بسيط جداً يتمثل فى مراعاة بعض النصائح فى الحياة اليومية لتجنب حدوث هذه الآلام.

إن الأشخاص الذين يستلزم أعمالهم اليومية رفع مواد ثقيلة تقع على ظهورهم أعباء كبيرة، ويسبب ذلك آلاماً بالظهر إذا حاول الشخص رفع أثقال كبيرة لم يسبق له رفعها.

كما أن الجلوس لفترات طويلة أثناء العمل - بالذات فى الأعمال المكتبية الروتينية - ينهك الظهر، لأنه يُحدث ضغطاً عل الفقرات القطنية بأسفل الظهر، وعلاج ذلك بالمشى من وقت لآخر أثناء العمل، والانحناء المتكرر ورفع أشياء صغيرة مرة بعد أخرى طوال نهار العمل من فترة لأخرى، فهذه الأشياء البسيطة تساعد على الاحتفاظ بلياقة الظهر وعدم تعرضه للآلام المفاجئة.

ويعتقد الكثير من الأخصائيين أن زيادة الوزن(السِّمْنَة - البدانة المفرطة) تضع على الظهر حملاً إضافياً، لأن بروز الكرش إلى الأمام يجذب العمود الفقرى إلى الأمام ويخرجه عن وضعه الطبيعى مما يسبب آلاماً بفقرات الظهر. . ،كما أن البدانة الزائدة تمنع صاحبها من ممارسة التمرينات الرياضية على الوجه الأكمل والمطلوب.

ويراعى عند القيام بالتمرينات الرياضية عمل موازنة ومساواة بين التمرينات المقوية لعضلات البطن وبين التمرينات اللازمة لتقوية العضلات الظهرية.

وإليك عدة نصائح بسيطة تكفل لك الحفاظ على ظهر سليم وبلا آلام:

الأولى: عليك فى حالة اضطرارك للجلوس لفترات طويلة أثناء العمل القيام ولو مرة على الأقل كل ساعة والمشى لبضع دقائق فى محل العمل، والتمطى قليلا وثنى الظهر كله إلى الخلف برفق، وذلك لإرخاء العضلات والمفاصل المشدودة الناتجة عن الجلوس لفترة طويلة، وهذا أمر لابد منه لمن تتطلب أعمالهم الجلوس لفترات طويلة كمن يعملون على الحاسب الآلى والآلات الكاتبة والأعمال المكتبية ونحوهم.

الثانية: يراعى أثناء الجلوس أن يكون الظهر مستقيماً، مع جعل الركبتين عند

الجلوس أعلى قليلاً من الفخذين، وذلك للمحافظة على حسن انتظام العمود الفقرى، ويجب اختيار المقاعد المصممة تصميماً صحيحاً بحيث يمكن الجلوس عليه والظهر مستقيم.

الثالثة: إذا كان عملك يستلزم الوقوف لمدة طويلة فإن إطالة مدة الوقوف تسبب ضغطاً على مفاصل الظهر، فإذا كنت مضطراً للوقوف لمدة طويلة يمكنك بين آن وآخر الانحناء إلى الأمام ثم الوقوف وثنى الركبتين كتمرين بسيط للتخلص من الإرهاق الناتج عن الوقوف لفترة طويلة.

الرابعة: عند وجود آلام بالظهر فإن أفضل أوضاع النوم هو الاستلقاء على الظهر مع وضع مخدة صغيرة تحت الركبتين، فهذا الوضع يزيل تماماً الحمل الملقى على صُلبك ويعيد الانحناءة الطبيعية للظهر.

والوضع البديل لذلك هو النوم على الجنب مع وضع وسادة بين الركبتين.

ولايُنصح بالنوم على البطن لأن ذلك يسبب شداً للظهر.

الخامسة: لا التفات إلى ما يتردد حول فوائد النوم على فراش صلب، فهذا فى الواقع يصلح لبعض الناس دون غيرهم، لذلك فإن الفراش المناسب الملائم هو أى فراش يضمن للنائم نوماً مريحاً يجعله يستيقظ فى الصباح نشيطاً مرتاحا.

السادسة: عند قيامك من النوم يجب أن تقوم برفق، وأفضل طريقة للنزول من على السرير هى أن تنام على جانبك ثم تنزل القدمين إلى الأرض

وهذه الطريقة تحمى الإنسان من الالتواء عند قيامه من الرقود، كما تُمكِّنه من الجلوس منتصباً.

السابعة: تختلف الوسادة اللازمة لإسناد الظهر والمحافظة على انحنائه الطبيعى باختلاف المكان، فظهر مقعد السيارة يختلف عن مقعد المكتب وهكذا.

الثامنة: يرافق حالات آلام الظهر التهابات يمكن وضع كمادات باردة لمدة ٤٨ ساعة الأولى ثم يعقبها كمادات ساخنة للمساعدة على الشفاء ولزيادة سرعة الدورة الدموية وتخفيف التشنجات العضلية، والأهم من ذلك ضرورة مراجعة الطبيب.

التاسعة: إذا شعرت بالألم فى الظهر بسبب الجلوس لمدة طويلة يمكنك التمدد على الأرض على الظهر، واثن ركبتيك، ثم ضعى وسادة رقيقة تحت رأسك، ثم ارفعى ساقيك قليلاً للأعلى وضعيهما على كرسى واسنديهما لمدة عشر دقائق.

إن هذا التمرين البسيط يؤدى إلى إزالة ألم الظهر فى كثير من الأحيان.

المحافظة على الأقدام

القدمان هما من الأجزاء المهمة فى جسدنا، لأنهما يحملان ثقل الجسم، ويتحملان مشقة التنقلات اليومية، ويساهمان فى المحافظة على توازن جسمنا، من هنا علينا أن نولى هذا الجزء المهم من جسمنا الاهتمام الكافى والصحيح.

والصحة تبدأ عادة من أصابع القدم...، وقد عرف الصينيون قبل ثلاثة آلاف عام أن الأقدام هى مرآة الجسم، وعندهم أن لكل عضو من أعضاء الجسم نقطة محددة فى القدم (نقطة انعكاس)..، وهذا يعرفه جيداً المختصون بالعلاج بالإبر الصينية.

ونحن هنا نبحث بشكل خاص عن كيفية المحافظة على القدمين وتوفير الراحة لهما، فيجب توفير الاهتمام اللازم والمنتظم للأقدام، وأن يكون اهتماماً يومياً لمحو آثار التعب والألم والإرهاق الذى تتعرض له القدمان يومياً وبشكل مستمر.

يجب كل مساء وضع القدمين فى ماء فاتر لمدة خمسة دقائق، ويمكن إضافة بعض الأملاح الطبية التى تساعد على الاسترخاء مع ملاحظة أن الماء الساخن جداً والممزوج بالصابون المعطر يضر القدمين ويساعد على جفافهما.

والحمَّام الفاتر يساعد على تليين الزوائد الجلدية الميتة فيسهل إزالتها.

يمكن لتطرية الأماكن الجافة فى القدمين وضع كريم غنى بفيتامين (أ) الذى يساعد على تجدد الخلايا وينعش الجلد.

أظافر القدمين:

تتعرض أظافر القدمين للتشوُّه غالباً، وذلك نتيجة ارتداء الأحذية الضيقة ويُرَاعَى عند قَصّ أظافر القدمين عدم قص زوايا الأظافر حتى لاينغرس الظفر فى لحم الأصبع عندما ينمو ويسبب آلاماً وربما تقيحات ودمامل صغيرة.

ملاحظات مهمة فى العناية بالقدمين:

المعروف أن جلد القدمين يمثل مزرعة خصبة وبيئة صالحة جداً لنمو وانتشار أنواع كثيرة من الفطريات والتى تتركز غالباً بين الأصابع وحول الأظافر، وهى ما تسبب أمراضاً كثيرة مزعجة.

ويُنصح باتباع الآتى:

- يجب تجفيف القدمين جيداً بعد الاستحمام وتجفيف ما بين الأصابع.

- يمكن وضع البودرة الطبية (بودرة القدمين) قبل ارتداء الأحذية، وذلك فى حالة غزارة العرق الناتج من القدمين.

- يراعى ارتداء أحذية جيدة التهوية، وأن لاتكون من النايلون أو البلاستيك. . ، وكذا الجوارب النايلون لاينصح بارتدائها، لأن هذا النوع يزيد من كمية العرق ويمنع من تبخره.

- إذا كنت تعانى من الإصابة الفطرية الجلدية بين الأصابع أو فى القدمين مع حكة مصحوبة برائحة كريهة فإن غسل القدمين ٤ مرات فى الأسبوع بالماء الدافئ المضاف إليه الخل (نصف فنجان من الخل يضاف إلى خمسة لترات من الماء الدافيء) يفيد فى إزالة الفطريات والجراثيم المسببة لهذه الحكة الرائحة.

- أما إذا كنت تعانى من زيادة إفراز العرق من القدمين مما يؤذى الأظافر نتيجة لأن الأظافر تنغرس فى جلد الأصبع الطرى بشكل أسهل مما لو كان جلد الأصبع جافاً ومقاوماً، فيفيد فى علاج ذلك نقع القدمين فى مغلى الشاى الغامق مرتين يومياً لمدة عشر دقائق ولبضعة أيام، ثم تخفف كثافة الشاى تدريجياً. . ، ويفيد حمض التنيك tannic acid الموجود فى الشاى فى تجفيف جلد أصابع القدمين.

حماية الأسنان

يعتبر تسوس الأسنان من أكثر الآفات انتشارا فى عالمنا المعاصر.

ويمكن الوقاية من أمراض الأسنان والحفاظ على أسنان سليمة وصحية لمدة أطول خلال فترة الحياة إذا اتبعنا سبل الوقاية المختلفة وهى طرق بسيطة وميسرة إن شاء الله.

إن تسوس الأسنان هو الآفة المزمنة الأولى على مستوى العالم، كما أن الأمراض التى تصيب اللثة هى أيضاً السبب الرئيسى لسقوط الأسنان بعد سن ٣٥ من عمر الإنسان فما بعده.

ما هو التسوس؟

التسوس هو عبارة عن عملية تفكك وتحلل لأنسجة الأسنان.

وتبدأ عملية التسوس بسبب توافر ثلاثة عوامل رئيسية فى الفم وهى:

١ ـ نوع معين من الطعام.

٢ ـ نوع معين من الجراثيم والبكتيريا.

٣ ـ السن المناسب لبداية التسوس.

تبدأ عملية التسوس بسبب الطعام خاصة الكربوهيدرات التى تتخمر بقاياها فى فم الشخص وتعطى أحماضاً تمتزج مع الطبقة الرقيقة الشفافة التى تتكون على سطح الأسنان والمليئة بالجراثيم، وهى عادة تتكون فى فم أى شخص وكل فرد وتعرف باسم «طبقة البلاك»، إذ تستمد الجراثيم غذاءها من السكريات والنشويات وينتج عن ذلك أحماض تبدأ فى مهاجمة الأسنان.

وأكبر قدر من تخريب وتدمير الأسنان يتم خلال ٢٠ دقيقة بعد تناول الطعام.

يقوم الحامض الناتج عن تخمر بقايا الطعام بمهاجمة الطبقة الخارجية القوية جداً (طبقة المينا) التى تحمى الأسنان، ويحدث النخر فى هذه الطبقة فتفقد الأسنان أهم طبقات الحماية ويبدأ التسوس والتآكل، وأيضاً بعض الأغذية الحامضة كالزبادى واللبن الحامض، والمياه الغازية التى تحتوى على حمض الكربونيك.

عوامل مساعدة على التسوس :

إن الحياة الحديثة والمتمثلة فى وسيلة تناول الطعام ونوع الطعام نفسه تدفع إلى وجود هذا التسوس، فنحن نكثر ـ مثلاً ـ من تناوُل النشويات والسكريات فى طعامنا.

والمواد السكرية هى أسرع المواد الغذائية تخمراً وبالتالى فهى أكثر المواد إحداثاً للتسوس خاصة إذا اقترنت بعدم العناية بغسل الفم والأسنان جيداً وعقب تناولها مباشرة، مع وجود البكتيريا والكائنات الدقيقة يحدث التخمر ثم التآكل والتسوس، والذى يبدأ ببطء شديد ولايشعر به المريض ثم يزداد تدريجيا إلى أن يشعر المريض بآلام حادة فى أسنانه.

تأثير عدم مضغ الطعام على تسوس الأسنان:

بلع وتناول الطعام بدون مضغ كافى (زَلْطُ الطعام) يؤدى إلى تراكم فضلات الطعام فوق الأسنان، وفيما بينها، وتحتها مما يؤدى إلى تخمر هذه الفضلات ويسبب ذلك تآكل الأسنان كما سبق بيانه.

لذلك فإن مضغ الطعام جيداً هام جداً من أجل سهولة تنظيف الأسنان، ليس هذا فقط بل ولأن مضغ الطعام جيداً يعمل على تقوية اللثة بالتدريب المستمر.

ونشير هنا إلى أن بعض الأطعمة والأغذية تساهم فى هذا التدريب والتنظيف، فالتفاح والخيار والجزر من أهم الأغذية التى تساعد عند مضغها فى تنظيف الأسنان.

وبالعكس فإن بعض الأغذية تسرع من حدوث التسوس كالليمون الذى اعتاد الكثيرون مصه، والسكريات والحلوى ـ كما أسلفنا بيانه ـ وبالنسبة لبعض الأدوية وبخاصة الفيتامينات وأهمها فيتامين (ج)، فإنه يؤدى إلى حدوث التسوس وتآكل الأسنان؛ لأنه يحتوى على مواد حمضية مثل كل الفيتامينات.

عناصر الفاكهة والتسوس:

الفاكهة الطازجة وعصائرها والفيتامينات التى تحتويها هى صحية وضرورية للجسم، لكن نلفت الأنظار إلى أن لحوامض الفاكهة أثر ملموس فى الإسراع من تسوس الأسنان خاصة عند عدم العناية بالأسنان عقب تناول الفاكهة وعصائرها.

وفى أثناء الصيف يكثر تناول العصائر طوال اليوم نهاراً وليلاً، وحوامض الفاكهة مثل أى حامض يعمل على تحرير مواد ضرورية من الأسنان كالكالسيوم

والفلورايد وهى المواد التى تعطى الصلابة والمقاومة لطبقة المينا.

ومن ناحية أخرى فإن لعاب الإنسان قلوى التأثير أى أنه يعادل تأثير الحامض على الأسنان، لكن ذلك يحتاج إلى فترة من الوقت لتعويض هذه الخسارة إذ يحتاج من ساعة إلى ساعتين لتعويض ذلك..، ونتيجة لكثرة تعاطى العصائر صيفاً أو المشروبات السكرية الساخنة شتاءً فإننا لانعطى الفرصة لمعادلة تأثير الحامض بواسطة اللعاب القلوى، فالحال هو إدخال حوامض جديدة مرة بعد مرة، فلا يجدى إعادة المعادن المفقودة إلى طبقة المينا، بل يستمر التدمير والتخريب فيها.

لذلك يجب منح الأسنان متسع من الوقت إلى بضعة ساعات من أجل التجدد، مع ضرورة التنظيف الجيد للأسنان عقب تناول هذه الأغذية مباشرة.

ونحن لاندعو أصلا إلى عدم تناول العصائر أو الأغذية المساعدة على تآكل الأسنان نظراً لأهمية هذه العناصر وفائدتها للجسم وحيويته ونشاطه، بل ندعو إلى مراعاة أسباب الوقاية فهى خير من العلاج وأيسر منه.

كيف يمكن تفادى تسوس الأسنان؟

بمعنى آخر: كيفية الوقاية من التسوس!

١ ـ اختيار الطعام المفيد: يجب أن تختار الطعام المفيد والمناسب كالألبان ومنتجاتها والفواكه والخضروات الطازجة للمحافظة على سلامة اللثة وسلامة عظام الفك.

٢ ـ تجنب الأكل بين الوجبات الثلاث الرئيسية قدر المستطاع.

٣ ـ العناية جيداً بغسل الأسنان بعد تناول السكريات والنشويات والعصائر المختلفة.

٤ ـ التقليل من تناول السكريات، وغسل الأسنان والفم عقب تناولها، والحرص على عدم وجودها بالفم لفترات طويلة جداً.

٥ ـ مضغ الطعام جيداً .

٦ ـ عند تناول المواد الحامضة كالليمون والزبادى ونحوها يجب تنظيف الأسنان والفم بعدها مباشرة تنظيفاً جيداً.

٧ ـ تعويد الأطفال منذ الصغر على غسل وتنظيف الأسنان قبل النوم وبعده، وأن نغرس فى نفوسهم حب هذه العادة حتى يشبوا عليها فى المستقبل، ويتم ذلك باستخدام الفرشاة والمعجون.

واستخدام الفرشاة والمعجون بطريقة صحيحة يزيل الطبقة الشفافة اللاصقة على سطح الأسنان والتى تحتوى على بقايا الأكل والجراثيم الضارة المسببة للتسوس. . .، يجب استعمال الفرشاة على كل أسطح الأسنان الخارجية والداخلية، على أن تكون الفرشاة ناعمة ذات شعرات نيلونية مدورة مصقولة للتقليل من أضرارها على اللثة، ويجب أن يكون شكل وحجم الفرشاة مناسباً بحيث يمكن الوصول بها إلى كل الأسنان وعلى كل الجوانب.

٨ ـ عدم الإسراف فى شرب المياه الغازية والعصائر والسكريات والحوامض.

٩ ـ استخدام المعجون الذى يحتوى على مادة الفلورايد. . . فقد وجد أن الفلورايد يتحد مع الطبقة الخارجية للأسنان ويجعلها أكثر مقاومة للنخر والتسوس. . .، وقد أكدت الدراسات العلمية وجود صلة بين الفلورايد وقلة الإصابة بالتسوس، فقد اكتشف العلماء أن الأطفال عندما يستهلكون مادة الفلورايد فإن أسنانهم تكون أكثر مقاومة للتسوس. . ،لذلك بدأت الحكومات فى إضافة هذه المادة بنسب خاصة إلى مياه الشرب، وهذه النسب المحسوبة لا تؤثر على الصحة العامة،فى حين تفيد فى الوقاية من أمراض تسوس الأسنان.

وتنصح الدراسات العلمية الأشخاص الذين يستخدمون ماء الشرب المحتوى على الفلورايد أن يستخدموا بانتظام معجون أسنان يحتوى على هذه المادة أيضاً.

أما الأشخاص الذين يعيشون فى مناطق لا يتم إضافة هذه المادة إلى مياه الشرب بها (كمن يعيشون فى البوادى والمناطق البعيدة عن العمران) فإن استخدامهم للمعجون المحتوى على الفلورايد لايكفى وحده للوقاية بل يحتاجون إلى سوائل مضمضة أو حبوب تحتوى على الفلورايد.

١٠ـ الكشف الدورى على الأسنان ومراجعة الطبيب للتعرف على التسوس والأمراض الأخرى وعلاجها قبل استفحالها، وفى الغالب فإن أسنان المريض قد يكون أصابها التسوس أو أية أمراض أخرى وهو لايشعر أصلاً بذلك، هنا تكمن فائدة وأهمية مراجعة الطبيب.

١١ـ يجب أن تعتنى الأم بأسنان ولدها حتى فى أثناء الحمل بتناول المواد الغنية بالكالسيوم والعناصر المعدنية المفيدة والمهمة لتقوية العظام.

وهذا يفيد فى مواجهة مشاكل الأسنان فيما بعد، ويستطيع الطبيب هنا وصف الدواء والحبوب المناسبة لعلاج النقص فى العناصر الغذائية اللازمة للحامل.

وفى حالة الأطفال الرضع فإنه من المفيد جداً أن تقوم الأم بمسح لثة الرضيع بقطعة من الشاش - حتى قبل أن تبدأ الأسنان فى الظهور فى الفم - فهذا يساعد على إزالة بقايا الأكل والجراثيم للحيلولة دون إصابة الأسنان التى لم تخرج بعد.

وأما الأطفال الصغار فيجب عدم إعطائهم العصائر والسكريات قبل النوم مباشرة، لأن فترة النوم الطويلة تعطى فرصة كبيرة لجراثيم التخمر فيحدث التسوس بسرعة فى أسنان الطفل لذا يجب العناية جيداً بالاعتدال فى إعطاء الأطفال هذه الأغذية مع العناية فى غسل الفم والأسنان جيداً، وتعويد الأطفال على شرب الماء بعد تناول طعامه.

كما يجب على الوالدين القيام بالفحص الدورى لأسنان الأطفال منذ سن مبكرة بمراجعة الطبيب المختص.

عادات سيئة تسبب تسوس الأسنان :

هناك عادات سيئة تسبب تسوس الأسنان ومنها:

١ - عادة مَصِّ الليمون والحوامض.

٢ - شرب العصائر بالمصاصات وهذا يطيل من فترة وجود العصير حول الأسنان.

٣ - بعض طلاب الكليات العملية الذين يدرسون الكيمياء وطلاب المختبرات يلاحظ أنهم فى الغالب تتآكل المينا فى الأسنان القاطعة، والسبب نفخ الأحماض فى أغلب الأحيان بالفم أثناء إجراء التجارب الكيميائية.

٤ - بعض الفتيات اللاتى يعانين من إدمان تناول الطعام والتهامه ثم التقيوء مرة أخرى لالتهام كميات أخرى من الطعام (Bulimia) فإنه يلاحظ أن أسنانهن يصيبها التسوس وبسرعة أكثر من غيرهن، والسبب أنه عند التقيوء يخرج الحامض المعدى (حمض الهيدروكلوريك) مع الطعام بتركيز عالى فيصيب الأسنان بالتلف.

* * * *

بهذا يمكن للإنسان أن يحمى نفسه من تسوس الأسنان إذا ما اتبع هذه الطرق والوسائل السليمة، وتناول الطعام الذى يفيده فعلا.

* * * *

هل هناك آثار مترتبة على الإصابة بالتسوس؟

هناك إصابات كثيرة تترتب على إصابة أسنان الإنسان بالتسوس، منها الآلام والإصابات الحادة فى الأوعية الدموية والأعصاب والغدد الليمفاوية، فقد يصل التسوس إلى عصب الأسنان، وهنا لابد من معالجة العصب قبل معالجة الأسنان نفسها.

كما تحدث أيضاً خراريج فى عظم الفكين قد تتحول إلى بؤر متعفنة تتسرب منها الميكروبات إلى الدورة الدموية فيصاب الإنسان بسببها بآلام روماتيزمية أو التهابات أو آلام فى الكليتين وفى العينين.

وتزداد هذه المضاعفات لدى مرضى السكر وغيرهم من المرضى المصابين بأمراض تضعف المقاومة.

أمراض اللثة

مرض اللثة هو السبب الأول لسقوط الأسنان وليس السبب هو تسوس الأسنان، وفى البداية تتكون مادة شفافة غير مرئية من بقايا الأكل والجراثيم وسمومها حول اللثة وعلى الأسنان.. على أثر ذلك تتهيج اللثة وتصبح محمرة اللون وتنتفخ وتنزف الدم بمجرد لمسها، وتعرف هذه بالتهابات اللثة المبكرة.

وهناك علامات تحذيرية تعقب ذلك تدل عل شدة الإصابة وهى:

١ ـ خروج الدم من اللثة أثناء تنظيف الفم بالفرشاة أو بمجرد لمس اللثة.

٢ ـ انتفاخ وتورم اللثة.

٣ ـ انحراف الأسنان عن وضعها أو تتحرك فى مكانها عند ملامستها.

٤ ـ انكماش اللثة وتراجعها عن مكانها الأصلى.

٥ ـ انبعاث روائح كريهة من الفم.

بعدها تترسب المواد الجيرية تحت خط اللثة ثم يتكون جيب دموى بين اللثة والسن يمكن أن يمتلئ ببقايا الأكل والجراثيم وقد تنتقل العدوى بسهولة إلى جذر السن وعظم الفك وفى هذه الحالة تنبعث روائح كريهة من الفم.

نصائح مهمة بعد خلع الأسنان:

هناك بعض النصائح الواجب مراعاتها بعد خلع الأسنان حتى لاتحدث مشاكل خطيرة ومنها:

١ ـ إذا قمت بخلع أحد الأضراس أو الأسنان لدى الطبيب تحت تأثير البنج

الموضعى يراعى عدم قيادة السيارة بنفسك فى ذهابك إلى المنزل، حيث أن المادة المخدرة تظل فى الدم لبضع ساعات.

٢ - لاتتناول الطعام إلا بعد زوال أثر المخدر تماماً من الفم، ويجب مضغ الطعام باحتراس، وتجنب الأطعمة الصلبة والخضروات الطازجة (النيئة) حيث تحتاج إلى مجهود كبير فى مضغها.

٣ - من المهم جداً أن تتكون جلطة دموية فى مكان خلع السن أو الضرس (فى مكان الجرح) لذا احترس من شطف الفم وإزالة الجلطة المتكونة، ويمكنك أن تستغنى عن المعجون الحاد عند تنظيف الأسنان ليوم أو يومين وتكتفى فقط بتنظيفها بالفرشاة مع عدم تمرير الفرشاة فوق منطقة الجرح.

٤ - لاتمارس الرياضة العنيفة أو حمل الأشياء الثقيلة حتى لايحدث نزيف جديد.

٥ - لاتتعرض لأشعة الشمس الشديدة أو حمامات البخار.

٦ - توقف عن التدخين والشاى والقهوة والكحوليات حيث إنها تؤثر على الأوعية الدموية وقد تسبب النزيف.

٧ - هناك بعض الأدوية التى يعطيها الطبيب تساعد على تخفيف الآلام (مسكنات).

جلدُك في فصل الصيف

أشعة الشمس مفيدة إذا تم التعرض لها باعتدال ولكنها تصيب بالضرر إذا تجاوز التعرض لها حداً معينا.

وفى أشهر الصيف يهرع الناس إلى أماكن الاصطياف (الشواطئ على البحر) ويتخففون من ملابسهم ويعرضون أنفسهم لأشعة الشمس المباشرة ولفترات طويلة، يغريهم فى ذلك التردد المحبب بين برودة الماء والاستمتاع بدفء أشعة الشمس.

إن الكثيرين من الناس يجهلون أن الشمس قد تسبب حروقاً خطيرة فى بشرة الجلد، والسمرة التى تظهر على البشرة بعد قضاء فترة من الوقت على شاطئ البحر ليست دائماً دليل صحة بل هى إنذار لصاحبها من هذه الجرعة الزائدة من الأشعة فوق البنفسجية التى تَعَرّض لها، والتى لايزول تأثيرها بزوال سمرة البشرة واحمرار الجلد واحتراقه وظهور القشور به، إن لهذه الجرعة أثراً تراكمياً بمعنى أن آثارها تتراكم فى الجلد عاما بعد آخر حتى ساعة ما عندها قد تظهر الأورام - بعضها خبيث - والتجاعيد التى تُظهر الإنسان بأنه قد بلغ المشيب قبل أوانه.

ومن هنا لابد من اتخاذ الحيطة والحذر وعدم التهاون فى أمر الحروق الشمسية، حتى ولو ظن المصاب أنها قد شُفيت تماماً بزوالها بعد بضعة أيام.

ومما يزيد من خطورة هذا الأمر وينذر بتضاعف عدد الإصابات بأورام الجلد الخبيثة بسبب التعرض المباشر لأشعة الشمس لفترات طويلة ما أشيع من حدوث ثقب كبير فى طبقة الأوزون فى سماء الأرض، وهى الطبقة التى تعمل كدرع واقى يحول دون وصول معظم الأشعة فوق البنفسجية من الشمس إلى سطح الأرض وما عليه ومن عليه، هذا الثقب بزيادة اتساعه تزداد الإصابة بحالات سرطان الجلد، لأن اتساع هذا الثقب معناه زيادة السماح بمرور هذه الأشعة الفتاكة والأشعة فوق البنفسجية هى أشعة بالغة القصر لا تُرى بالعين المجردة، وتستخدم فى المختبرات العلمية فى قتل كثير من أنواع البكتيريا، فتُستخدم فى تعقيم أدوات العمليات الجراحية، وتعقيم بعض الأغذية من مسببات الفساد.

والموجات المتوسطة الطول والطويلة من الأشعة فوق البنفسجية لاتسبب فقط الحروق الجلدية للإنسان فحسب بل يمكنها إصابة خلايا الإبصار فى العين فتسبب إصابته بعدم الرؤية إلى جانب أنها تسبب فى الإصابة بمرض سرطان الجلد، وقد

تؤدى إلى تغيير فى مقاومة ومناعة الجلد التى تحمى الإنسان من كثير من الآفات والميكروبات الضارة والفتاكة والقاتلة والممرضة.

وفى عام ١٩٨٧ أصدرت الوكالة الأمريكية لحماية البيئة تقريراً مفاده بأنه مع كل تناقص فى طبقة الأوزون مقداره ١٪ تزداد احتمالات الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١-٣٪.

إن تكرار التعرض للأشعة فوق البنفسجية بجرعات كبيرة يؤدى إلى تغيير فى تركيب الحامض النووى الأمينى DNA فى نوايا خلايا البشرة مما يسبب أوراماً خبيثة.

وبعد سنوات من تعريض الإنسان جلده مرة بهد مرة لأشعة الشمس المباشرة - كما يحدث فى مناطق الشواطئ صيفاً - يظهر الضرر الناجم عن ذلك فى أول الأمر بشكل يقع صغيرة ذات قشور فى المناطق التى لاتحميها الثياب عادة من أشعة الشمس (كالأنف والوجه...) يمكن أن تتحول هذه البقع إلى سرطانات فى خلايا البشرة القاعدية تأخذ فى الانتشار ببطء نحو الأنسجة الأخرى المجاورة.

وسرطان الخلايا الحرشفية للجلد Squamous cells أسرع نمواً وتستطيع الانتقال إلى أجزاء أخرى من الجسم، وتظهر هذه عادة فى مناطق الجلد الكثيرة التعرض لأشعة الشمس.

ولكن أشد هذه السرطانات وطأة ذلك السرطان الذى يتكون من المناطق الملونة من الجلد (كالشامة - الحسنة) وهى تبدأ عادة بشكل بقع رمادية خفيفة أو سوداء يمكن أن تتحول فى نهاية الأمر إلى اللون الأحمر أو الأبيض أو الأزرق بشكل نقط دامية يتكون عليها قشور، وهى سريعة النمو فإذا بلغت حداً معيناً من الحجم فإنها ربما تكون قد انتقلت إلى أماكن أخرى من الجسم.

ولعل أكثر الناس تعرضاً للإصابة بسرطان الجلد الناتج عن التعرض لأشعة الشمس هم ذوو الجلود البيضاء الناصعة والعيون الملونة ولا سيما أصحاب الشعور الحمراء أو الشقراء أو الجلد الذى به نَمَش، فهؤلاء أسرع احتراقاً بفعل أشعة الشمس وجلودهم أكثر تقشراً بها.

وتلعب الإقامة فى مناطق معينة من العالم دوراً مهماً فى الإصابة بسرطان الجلد، ففى المناطق الاستوائية تسقط أشعة الشمس بطريقة عمودية على الإنسان،

وفى هذه الأماكن يتعرض الإنسان لأكبر قدر من الإشعاعات الفوق بنفسجية، فإذا ابتعد الإنسان عن خط الاستواء شمالاً أو جنوباً فإن أشعة الشمس تسقط عليه بميل (بانحراف وليست عمودية) وهذا الانحراف يقلل من كثافة الأشعة فوق البنفسجية.

وفى الآونة الأخيرة ظهرت بعض المستحضرات الطبية التى يتم وضعها على الجلد كوقاية من أخطار الإصابة من حروق الشمس، وبالتالى تقلل الإصابات الضارة لهذه الأشعة.

الشامات الخبيثة:

فحص الشامات ـ (جمع شامة) ـ فى جسدك يجب أن يكون دورياً ومنتظما وأن تكون المراقبة دقيقة وبواسطة اختصاصى الأمراض الجلدية.

إن فحص الشامات فى جسدك هو أهم ما يجب فعله للوقاية من الإصابة بسرطان الجلد، وهو الذى يمنع تحول شامة ذات مظهر عادى إلى ورم قد يشكل تهديدا خطيرا للحياة، وهو نوع من سرطان الجلد قد بات أسرع فى انتشاره من أى نوع آخر من أنواع السرطان ـ فيما عدا سرطان الرئة ـ عند النساء.

وإذا كان عندك شامات فى جسمك فلا داعى للخوف والجزع، ولكن لا يجوز أن نتجاهل الموضوع كُلِيَّة. . .، بل يجب مراقبتها بشكل دورى، وفى حال حدوث أى تغير سواء فى المظهر أو الحجم فإن ذلك يعنى ضرورة الإسراع بمراجعة أخصائى الأمراض الجلدية وعلى الفور.

ومع أن معظم الشامات عادية غير مؤذية ولاداعى لإزالتها إلا أنها فى بعض الأحيان قد تؤدى إلى نوع سيئ من سرطان الجلد، الذى سرعان ماينشر فى الجسم ويستفحل خطره ليس فقط على الجلد بل على أجزاء أخرى أيضاً.

لما للتبكير فى اكتشاف الإصابة وعلاجها من أهمية لذا ينبغى التأكُّد من أية تغيرات قد تحدث فى لون أو شكل الشامة وبواسطة أخصائى الأمراض الجلدية، كما يجب ملاحظة وجود ألم أو إفرازات أو نزف مفاجئ فى الشامة من عدمه.

وقد لوحظ أن ذوى البشرة الفاتحة اللون والذين يتعرضون لأشعة الشمس بإفراط هم أكثر الناس تعرضاً لخطر تحول الشامة إلى ورم سرطانى.

لايُفَضَّل التعرض الطويل للشمس فى الفترة بين العاشرة صباحاً والثانية ظهراً

حيث تكون الشمس فى ذروة قوتها.

ونحن لانقول بتَجَنُّب أشعة الشمس تماماً، فالواقع أن لأشعة الشمس دور مهم فى تكوين فيتامين (د) فى جسم الإنسان وخاصة الأطفال..، ويكفى أن يتعرض الجسم لأشعة الشمس يومياً ما بين ٢٠ـ٣٠ دقيقة للاستفادة من ذلك، وإن كانت هناك بدائل غذائية عديدة يمكن تعويض فيتامين (د) منها مثل منتجات الألبان وزيت السمك.

إن معظم الشامات تعتبر إزعاجاً أكثر منها مرضاً، إلا أن اتباع الإجراءات الوقائية يلعب دوراً كبيراً فى تقليل المخاوف المحتمل حدوثها منها.

أمراض أخرى تنتشر فى الصيف :

يؤدى ارتياد حمامات السباحة والشواطئ فى فصل الصيف إلى انتشار بعض الأمراض الجلدية وانتقالها من فرد لآخر، حيث يكثر الاختلاط والزحام.

ومن هذه الأمراض:

١ ـ تينيا الفخذين:

وهو مرض جلدى فطرى يصيب الذكور والإناث على السواء، ويظهر المرض على هيئة دوائر ملتهبة ذات حافة سميكة، تبدو مرتفعة قليلاً عن سطح الجلد، وتتسع هذه الدوائر تدريجياً وقد تتشابك معا.

وتتركز أماكن الإصابة فى أعلى الفخذين والإبطين وإن كانت تصيب أجزاء أخرى من الجسم.

وتقترن الإصابة بشعور المريض بحكة شديدة فى المناطق المصابة قد تمنعه من النوم والراحة.

وأهم أسباب انتشار هذا المرض صيفاً، وأهم أسباب الإصابة به هى:

١ ـ استعمال مايوه (لباس البحر) الخاص بالغير، فتنتقل به العدوى من المصاب للسليم.

٢ ـ استعمال مناشف الغير (فوط).

٣ ـ استعمال دورات المياه العامة الغير نظيفة.

ولعلاج هذا المرض يجب استشارة الطبيب فوراً لتشخيص المرض وتحديد

العلاج المناسب.

ويجب أيضاً أن تُغلى ملابس المريض جيداً أثناء الغسيل، وتُغسل منفردة عن ملابس الغير.

٢ ـ التينيا الملونة: وهو مرض شائع الانتشار، يصيب الذكور والإناث على السواء أيضاً، تظهر أعراضه على شكل بقع بنية اللون مستديرة، تتركز على منطقة الرقبة والصدر والظهر والكتفين، وقد تغطى البقع هذه المناطق تماماً باللون البنى.

ولا يصاحب هذا المرض وجود آلام، إلا أن الشكل الغير مرغوب فيه الذى يظهر على الأماكن المصابة يجعل المصاب يصاب بالفزع والهلع.

ويزداد هذا المرض وينتشر فى أماكن التجمعات كالشواطئ وحمامات السباحة ومجتمعات الطلبة والمعسكرات والطالبات والنوادى خاصة عند اختلاط الملابس واستعمال مناشف ووسائد وفراش الغير.

ويجب فى حالة الإصابة بهذا المرض مراجعة الطبيب لتحديد نوع الإصابة والعلاج المناسب.

ويلاحظ أن البقع المرضية يظهر لونها البنى الغامق بوضوح عند التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة.

وأثناء العلاج يجب أيضاً غلى ملابس المريض منفردة أثناء الغسيل، وأن لايستعمل المصاب ملابس ومناشف الغير، أو يستعمل الآخرون ملابس ومناشف وفراش المصاب..، ويجب فحص المخالطين للمريض لاكتشاف أى إصابة وعلاجها قبل أن تنتشر.

٣ ـ تينيا القدمين: وهو من أكثر الأمراض التى تسببها الفطريات انتشاراً، وعادة يصيب الجلد بين أصابع القدمين ويُعرف باسم (تينيا القدم الرياضية)، ويسبب حكة فى المناطق المصابة مع صعود رائحة كريهة فى كثير من الأحيان، وقد تظهر فقاقيع بين أصابع القدمين وبكف القدم مما يجعل المصاب غير قادر على الحركة.

ومما يزيد انتشار هذا المرض عدم تهوية القدم وارتداء الجوارب أو الأحذية البلاستيكية.

٤ ـ حمو النيل: وهو ظاهرة مرضية تلاحظ فى أيام الصيف، وبخاصة للذين

يعرقون بغزارة، وهو عبارة عن حويصلات دقيقة متقاربة، وغير ملتصقة، إذ أنها تكون فى مسام الجلد (فتحات قنوات العرق)، وتنشأ عن انحباس إفرازات الغدد العرقية، ينتج عن ذلك حويصلة تحتوى سائلا رائقا، وقد تتقيح الحويصلة وتصبح بثرة.

ويفيد فى علاج هذه الحالة استعمال الغسولات الملطفة، وزيادة عوامل التهوية وخصوصاً للذين يعرقون كثيراً والمصابين ببدانه مفرطة.

٥ ـ **التهابات الثنيات**: وتحدث لمن يعرقون كثيراً ولأصحاب البدانة المفرطة وللذين يعملون فى أماكن مرتفعة الحرارة ولفترات طويلة.

٦ ـ **زيادة الحساسية للضوء والشمس**: وينتج عنها أمراض كثيرة كالأرتيكاريا والأكزيما والحكة الجلدية، مما يضايق المريض إلى حد كبير.

وهناك أيضا أمراض جلدية كثيرة قد يضرها الصيف والشمس الحارقة والضوء.

كما أن بعض أنواع مرضى البهاق والصدفية قد يضرها الضوء والشمس.

كما أن حالات مرض البلاجرا والذئب الأحمر وجفاف البشرة الملونة وغيرها، يضرها الإفراط فى التعرض لضوء الشمس.

وللوقاية من هذه الحساسية يجب أن يكون التعرض لأشعة الشمس بعد الخروج من البحر تدريجيا، أى تكون فى البداية لفترات قصيرة، ثم تزداد الفترة تدريجياً، كما يجب أخذ حمام (دُش) بالماء العذب بعد الخروج من البحر مباشرة، مع تجفيف الجلد جيداً.

٧ ـ **بقع النمش**:

وتصاب بها السيدات على الشاطئ كثيراً، وذلك لاستعمالهن العطور والبارفانات فى مناطق كثيرة من أجسادهن خاصة المناطق التى تتعرض لضوء الشمس، فتظهر بقع بنية على الجلد.

والواجب هنا الاحتراس من استعمال الروائح والبارفانات فى المصايف وعلى الشواطئ.

جلدك فى فصل الشتاء

فى فصل الشتاء تصيب الجلد حالة من الجفاف وأحياناً ما تظهر به التشققات، ويعتبر هذا مصدراً للإزعاج خاصة فى الأشهر الباردة من العام.

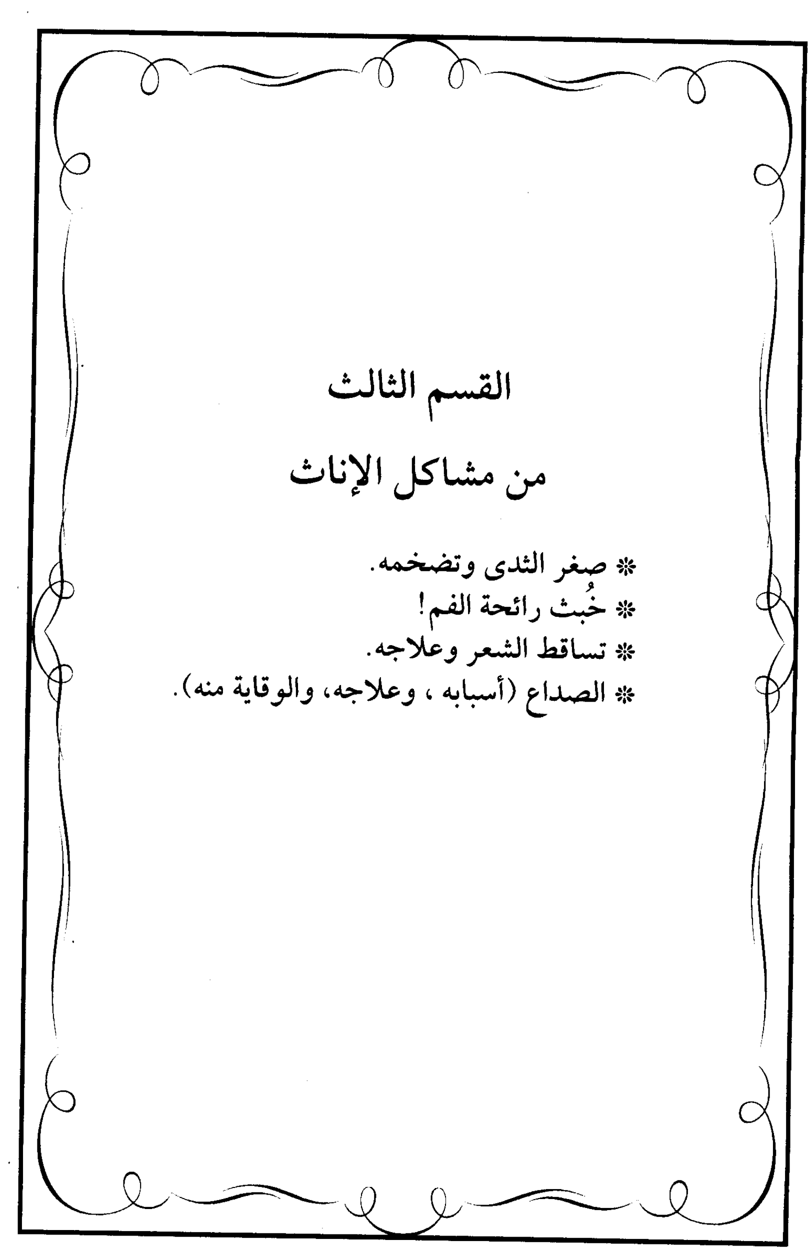
والبشرة الفاتحة اللون (البيضاء) هى أكثر الأنواع إصابة عن سواها..، وتزداد درجة الجفاف بتقدم السن وذلك لأن الغدد الدهنية الموجودة فى الجلد والتى تعمل على إفراز مواد دهنية لتطرية الجلد تبدأ هذه الغدد فى التكاسل ويقل نشاطها بعد سن الأربعين.

وللوقاية من جفاف الجلد وتشققه يُنصح بعدم الجلوس فى غرفة شديدة الحرارة، ويجب عند الاستحمام استعمال أنواع غير ضارة من الصابون وكذا عدم الإفراط فى الاستحمام، كما أنه يجب بعد الاستحمام تحاشى الدلك الشديد عند تجفيف الجسم، بل يتم التجفيف برفق.

وهناك العديد من أنواع الكريمات واللوسيونات والمستحضرات التى يمكن استخدامها لمعالجة معظم جالات جفاف الجلد وتشققه.

كما يجب استخدام الكريم الواقى من أشعة الشمس قبل الخروج إلى خارج المنزل، ويراعى عدم استخدام الكريمات التى تحتوى على الكحول حيث إنها تزيد من جفاف الجلد.





القسم الثالث

من مشاكل الإناث

* صغر الثدى وتضخمه.
* خُبث رائحة الفم!
* تساقط الشعر وعلاجه.
* الصداع (أسبابه ، وعلاجه، والوقاية منه).

صِغَرُ الثَّدْى وتَضَخُّمُه

الوظيفة الأولى للثديين عند المرأة هى الإرضاع الطبيعى للمولود (بعد الزواج والحمل والولادة) . . ، ولأداء هذه المهمة على الوجه الأكمل لابد أن يكون حجم الثدى مناسباً ومتوسطاً (ليس صغيراً جداً ولا ضخماً جداً) .

ويجب على المرأة أن تلاحظ نفسها جيداً من هذه الناحية .

وفى الغالب تشكو الفتيات فى سن المراهقة من صغر حجم الثدى، ويرجع صغر حجمه إلى عوامل وراثية أو لنقص هرمون معين يفرزه المبيضان (فى حالة نقص الهرمون يقترن صغر الثدى بأعراض أخرى كانقطاع الدورة الشهرية أو عدم نمو الأعضاء التناسلية) غير أنه لاخوف فى هذه الحالة فالعلاج ممكن لدى الطبيب المختص ويجب مراجعته لتحديد العلاج اللازم .

ونشير إلى أن ترسيب الدهون داخل الثدى هو الذى يعمل على إكساب الثدى شكله الدائرى البارز، فعلى الفتاة أن تزيد من كميات الأطعمة التى تتناولها بخاصة اللحوم والبقول والبروتينات لترسيب المواد الدهنية التى تعمل على امتلاء الثدى (هذا بجانب العلاج لدى الأخصائى) .

أما تضخم الثدى فمرجعه إلى ازدياد الشحم المترسب به، وغالبا ما يتطلب التدخل الجراحى لعلاجه .

خبث رائحة الفم

رائحة الفم الكريهة حالة طارئة غالباً ويمكن التخلص منها بسهولة.

وترجع هذه الرائحة الغير مرغوب فيها إلى أسباب عديدة نذكر أشهرها هنا حتى يتسنى تلافى هذه الأسباب وبالتالى التخلص من هذه الرائحة.

وأهم هذه الأسباب هى:

١ ـ الأسنان:

بتراكم فضلات الطعام والجراثيم بالتبعية بين الأسنان واللثة فإن هذه الفضلات تتخمر وتعطى رائحة كريهة.

وفى حالات التهاب وتقيح اللثة واحتقانها تظهر الرائحة الكريهة كعرض مصاحب للمرض. . . ، ولذلك يجب العناية جيداً بتنظيف الأسنان بعد تناول كل وجبة والفحص الدورى لدى المختصين لعلاج الالتهابات والتقيحات التى قد تكون هى السبب الرئيسى للرائحة المنبعثة من الفم.

٢ ـ الطعام:

بعض الأطعمة تحتوى على مواد كبريتية كالسمك والثوم والبصل وبعض منتجات الألبان وكلها تسبب فساد رائحة الفم إذا لم ينظف تنظيفاً جيداً.

والانصراف عن تناول مثل هذه الأطعمة أو على الأقل العناية الجيدة بتنظيف الفم بالفرشاة والمعجون بعد تناولها هو علاج مثل هذه الحالات ونفس الشىء مع الدخان بأنواعه فإنه يعطى رائحة سيئة، والإقلاع عنه أجدى ما يمكن التخلص به من رائحة الدخان الكريهة.

٣ ـ جفاف الفم:

تعمل إفرازات اللعاب على تطهير الفم، والمضغ والبلع يعملان على تنشيط إفراز اللعاب، وفى أثناء الليل (أثناء النوم) يقل إفراز اللعاب، فتنطلق الروائح الكريهة من الفم. . ، وبالتنظيف بالفرشاة والمعجون تُزال هذه الروائح الكريهة.

ومن الأسباب الأخرى لجفاف الفم وانبعاث الروائح الكريهة التنفس من الفم أثناء النوم، وشرب الكحول، وتناول بعض الأدوية كمدرات البول.

٤ ـ الجوع:

عند الجوع تكون المعدة خالية من الطعام، ينتج عن ذلك أن تتحلل العصارات الهضمية بالمعدة، فينتج عن ذلك رائحة كريهة تصعد إلى الفم.

٥ ـ أسباب أخرى:

هناك أسباب أخرى يرجع إليها ظهور الرائحة الكريهة من الفم مثل التلبك

المعدى المعوى، والتهابات الرئة، والتهابات اللوزتين، والتهاب الجيوب الأنفية، والربو، ومرض السكر، وأمراض الكبد.. وبمعالجة هذه الأمراض يزول المسبب فتختفى الرائحة.

وعموماً فإن معظم أسباب خروج الرائحة من الفم يمكن علاجها وبيُسر، ولاداعى للانزعاج الشديد من هذه الرائحة، فقط المطلوب تحديد السبب واتخاذ الوسيلة الجدية والمناسبة لعلاجه.

تساقط الشعر وعلاجه

كل شعرة فى رأسك تمر بمراحل عديدة فى أثناء حياتها، ويمكن تلخيصها فى مرحلتين رئيسيتين:

المرحلة الأولى: مرحلة النمو.

المرحلة الثانية: مرحلة التوقف.

وتستمر مرحلة التوقف لمدة شهرين إلى ثلاثة أشهر، تسقط بعدها الشعرة بشكل نهائى، بحيث أن تُتَاح الفرصة لبصيلة الشعرة لتغذية ونمو شعرة أخرى جديدة.

وبشكل طبيعى فإن ٩٠٪من شعرك سوف يكون فى طور النمو فى أية لحظة والباقى (١٠٪)يكون فى طور التوقف،وهذا يعنى أن الرأس تفقد من ٥٠إلى ١٠٠شعرة يومياً.

ويجب الانتباه جيداً إلى هذا الأمر بخاصة إذا كانت كمية الشعر المتساقطة مع المشط عند التسريح كثيفة.

التساقط الغزير للشعر:

إذا كان قسم كبير من شعرك يتجاوز النسبة الطبيعية قد توقف فجأة عن النمو وبدأ مرحلة التوقف فإنك سوف تصابين خلال ستة أشهر بظاهرة يتساقط الشعر فيها بكمية كبيرة (تساقط غزير).

ومن أسباب هذه الظاهرة اتباع الريجيم الحاد المفاجئ، لأن الجسم إذا حُرم من البروتين اللازم لنموه فإنه يستخدم الكمية القليلة المتبقية لديه من البروتين فى تأدية الوظائف الحيوية الضرورية الأخرى المهمة عن نمو الشعر.

كما تسبب اختلالات وتقلبات الهرمونات فى الجسم واحتياجات المرأة الغذائية والضرورية أثناء الحمل إلى تزايد تساقط الشعرات.

وبما أن حبوب منع الحمل تعمل على تغيير توازن هرمونات الجسم فإنها لها دور ومشاركة فى عملية تساقط الشعر.

وتلعب التوترات العاطفية والنفسية دورها فى هذا الموضوع،وكذلك الأعراض المرضية مثل اضطرابات الغدة الدرقية وفقر الدم والحمى الشديدة ونوبات الانفلوانزا الحادة، وفقدان الدم الناجم عن الإصابات المختلفة، وأدوية الأمراض القلبية

والأدوية المضادة للاكتئاب، والجرعات الكبيرة من فيتامين أ.

وبزوال هذه الأسباب فإن الشعر يعود غزيراً مرة أخرى بزوال هذه العوامل.

إن عادة شد الشعر تسبب بقعاً خالية من الشعر فى فروة الرأس، وكذلك الاستعمال الدائم لبعض أنواع الحلى التى يسبب استخدامها شداً لجذور الشعر، فتبدو على أثر ذلك مناطق خفيفة الشعر..، لكن يعود الشعر المفقود إلى حالته ونموه الطبيعى إذا تم الإقلاع عن هذه العادة..، أما إذا كان الشد قوياً أو استمر فترة كبيرة من الوقت فقد يؤدى إلى تلف الشعر ولايعود إلى حالته الأولى الطبيعية.

تقصف الشعر:

إن الإفراط فى استعمال صبغات الشعر أو التمشيط العنيف قد يسبب تقصف الشعر، الأمر الذى يعطى مظهراً غير مقبول، وعلاج ذلك هو التوقف عن تمشيط الشعر بشدة وعنف بل يكفى تسريحه برفق مرة واحدة فى الصباح بعد تنعيمه وتوزيع الزيوت الطبيعية بشكل متساو على جميع فروة الرأس.

إن أنواع الشامبو الكريمى هى أفضل الأنواع بالنسبة للشعر سريع التقصف، وينصح بعدم استعمال الشامبو المحتوى على مواد كيماوية - إلا فى حالات الإصابة بالقشرة - وينصح أيضا باستشارة الطبيب لتحديد النوع المناسب فى مثل هذه الحالات، كما ينصح باستعمال مشط ذا أسنان متباعدة عن بعضها وذات أحرف مدورة وناعمة، والفرشاة أفضل من المشط فى هذا المجال.

وفى حالات كثيرة تلجأ المرأة إلى صبغ الشعر، وقد تكرر ذلك على فترات قصيرة، وإنها لابد أن تبدأ فى إزالة الصبغة القديمة لإحلال أخرى جديدة بدلاً منها، وهنا تستخدم مواد كيماوية لإزالة الصبغة السابقة، وهذه المواد المزيلة تؤذى الشعر بالضرورة، وينصح هنا بعدم تكرار صبغ الشعر إلا على فترات طويلة.

وكما أسلفنا هناك أمراض معينة تساعد على سقوط الشعر كالانفلوانزا والتهاب اللوزتين الحاد والدوسنتاريا الحادة، والصدمات العصبية والنفسية، وحالات النزف عقب الولادة، وفى حالات الإصابة بالأنيميا واتباع برنامج ريجيم قاسى بهدف التخسيس....، وعند هذه الظروف يجب معاملة الشعر برفق وبلا عنف.

وللمحافظة على جمال الشعر يجب العناية جيداً بغسل الشعر مرة أو مرتين كل أسبوع، فليس صحيحاً أن غسل الشعر يؤدى إلى سقوطه، ويفيد تدليك شعر الرأس بعد - غسله وتجفيفه - بزيت الزيتون، والمعروف أن تدليك فروة الرأس يومياً لمدة خمس دقائق يعمل على تنشيط الدورة الدموية فى فروة الرأس، على أن يكون هذا التدليك برفق لأن العنف فى التدليك يؤدى إلى تقصف الشعر.

أسباب كثيرة للصُّداع

الصداع شكوى عامة لكثير من الناس. ولايمكن أن نعتبر الصداع مرضاً بذاته بل قد يكون عرضاً لأمراض أخرى.

وللصداع أسباب كثيرة منها:

١ ـ التوتر:

هو أكثر أسباب الصداع شيوعاً، ويحدث بسبب التوتر وما ينتج عنه من شد لعضلات الرأس والعنق، وغالباً ما يحدث نتيجة التعب الجسمانى أو العاطفى، وهذا النوع من الصداع أكثر إصابة للنساء عن الرجال.

وينتج صداع التوتر أيضاً من أى شد على عضلات العنق، كمن يجلس ثابتاً لفترة طويلة أمام التليفزيون، أو وضع سماعة التليفون فترة طويلة بين الكتف والأذن، أو انعدام النوم أو الإفراط فيه، وعموماً كل ما يسبب تَيَبُّس عضلات الرقبة.

٢ ـ العوامل الوراثية:

هناك نوع من الصداع هو الصداع النصفى تلعب فيه العوامل الوراثية دوراً مهماً، فإذا كان الأبوان مصابين بالصداع النصفى فإن احتمالات إصابة الأبناء تصل إلى نسبة ٧٥٪. أما إذا كان أحد الأبوين فقط مصاباً فإن احتمالات إصابة الأبناء تصل إلى ٥٠٪ وهذا النوع أيضاً أكثر إصابة للنساء عن الرجال.

كيف يحدث الصداع النصفى؟

هناك مادة يفرزها الجسم تعرف باسم السيروتونين Serotonin وظيفتها نقل الإشارات العصبية بين خلية وأخرى فى الجهاز العصبى. وهى موجودة أصلاً داخل بعض خلايا الجسم كخلايا الدم والأمعاء، وينتج عن مرور هذه المادة فى الأوعية الدموية أن تنقبض هذه الأوعية، فيقل الدم الذى يمر فيها نتيجة انقباضها، ينتج عن ذلك اصفرار الوجه، ثم يتخلص الدم بعد فترة من هذه المادة إلى البول، هنا تتسع الأوعية الدموية، فتزداد كمية الدم بداخلها (خاصة الأوعية الموجودة فى العنق والرأس والوجه) فتضغط على الأعصاب مما يسبب الآلام.

٣ ـ أطعمة:

وهناك بعض الأطعمة التى تحتوى على مواد تساعد على إفراز مادة Serotonin كالجبن المخمر والخمور والشيكولاتة، والأطعمة المحتوية على مادة النيترات.

٤ ـ الهرمونات:

وتلعب الهرمونات دوراً مهماً فى الإصابة بالصداع النصفى، فالنساء مثلا فى فترة من الدورة الشهرية يصيبهن هذا الصداع، لارتفاع كمية هرمون الإستروجين وبه يزيد ضغط الدم فى الرأس، فى حين يختفى هذا الصداع أثناء الحمل بارتفاع مستوى هرمون البروجيسترون فى الدم.

٥ ـ الطقس:

هناك عوامل جوية تزيد من آلام الرأس كالرياح، واختلاف الضغط الجوى، أو الشمس والحرارة الشديدة، وكذا البرد الشديد واختلاف نسبة الرطوبة فى الجو.

٦ ـ الجوع:

تنشأ آلام الرأس عن الجوع الشديد لانخفاض مستوى السكر فى الدم.

٧ ـ أمراض معينة:

مثل التهابات الجيوب الأنفية والتهابات العيون والتهابات أعصاب الأسنان، والتهابات الأذنين والقصر الشديد فى النظر.

كيف يمكن تخفيف آلام الصداع؟

* تفادى مسببات الصداع أصلاً كانعدام أو قلة النوم (السهر الطويل) والتعب والإرهاق.

* تجنب الضوضاء والضجيج.

* راقب نوعية طعامك، وامتنع تماماً عن تناول الخمور.

* ابتعد عن الأماكن المغلقة، وتنفس بعمق مع الاسترخاء، وقد لوحظ أن الأكسجين النقى إذا مااستنشقه المصاب فى بداية نوبة الصداع فإنه يعمل على تخفيف آلام الصداع إلى حد كبير جداً.

* انتظم فى تناول وجبات الطعام المتوازنة.

* لاتتعرض للشمس والحرارة الشديدة أو البرد الشديد لفترات طويلة.

* فى حالات الصداع النصفى يفيد جداً الراحة فى غرفة مظلمة هادئة مع تدليك عنيف لفروة الرأس، وضع كمادات باردة أو كمادات الكحول وأدوية أخرى مُسكِّنة يعطيها الطبيب.

* مارس الرياضة بانتظام.

الفهرس
(محتويات الكتاب)

الموضوع

الموضوع	الصفحة